

“Un refresco, tu mejor combustible” analiza hábitos de conducción en 15 países europeos

La mitad de los conductores europeos admite haber tenido sueño al volante en un trayecto largo

- Más de 1 millón de conductores españoles (3,8% del censo) realizan las paradas de descanso cada más de 4 horas de viaje o directamente no paran.
- 1 de cada 4 conductores europeos intenta acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes, 1 de cada 10 ha tenido que parar a descansar o dormir por cansancio al volante, y el 6,6% que declara haber sufrido un accidente grave por fatiga.
- A la hora de identificar los síntomas, un 5,2% de europeos declara que se queda prácticamente dormido de forma habitual en los viajes largos.
- Los conductores italianos, franceses y británicos son los que presentan mayores riesgos de sufrir un siniestro vial grave por fatiga y/o somnolencia al volante. Además, seis de cada 10 españoles demoran las paradas de descanso cada más de 2 horas de viaje o directamente no paran hasta llegar a destino.
- El 43% de los conductores europeos reconoce que ha consumido alcohol y cogido el vehículo después, y el 22% de ellos admite hacerlo en muchas ocasiones.
- La campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, lleva ya 14 años investigando y concienciando sobre la importancia de parar y aprovechar para estirarse y beber un refresco, lo que mejora la atención y el hace que el tiempo de respuesta sea un 26% más rápido.

Madrid, 10 de julio de 2019. Este verano se esperan más de 90 millones de desplazamientos, aumentando así los riesgos de fatiga, somnolencia, deshidratación por calor, consumo de alcohol y conducción... ¿Cómo incide el cansancio al volante en estos desplazamientos? ¿Cuáles son los hábitos al volante de los conductores de otros países? ¿Cómo están cambiando la movilidad? Para conocer más acerca de estas cuestiones, el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes han encargado el estudio “Eurobarómetro de la Fatiga al Volante 2019”.

España ha bajado a la octava posición en el ranking europeo de fallecidos por millón de habitantes, con una cifra que alcanza los 39 muertos frente a los 51 de media en toda la zona europea. Este listado lo encabeza Suecia con 25 muertos por millón de habitantes, seguido del Reino Unido (27) y Dinamarca (32). La parte baja de la tabla de los 28 países europeos la cierra Rumanía, con 99 muertos por millón de habitantes, Bulgaria (89) y Croacia (80). Para analizar estos datos se deben tener en cuenta factores diferenciadores, como por ejemplo la antigüedad del vehículo, el parque de motocicletas, el estado de las carreteras, la conciencia social o el número de kilómetros recorridos que se realizan, incluido el número de turistas que cada año viajan en su vehículo a ese país.

La campaña “**Un refresco, tu mejor combustible**”, desarrollada por el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, con el apoyo de la DGT, lleva ya 14 años investigando y concienciando sobre la importancia de mantener buenos hábitos al volante. Como novedad para este año 2019 se ha realizado un estudio con casi 3.400 encuestas a conductores de 15 países en colaboración con la empresa de estudios sociológicos GAD 3.

Hábitos de los conductores europeos

En líneas generales, el conductor europeo planifica los viajes de largo recorrido (77,1% siempre o casi siempre), descansa antes de salir (68,8%) y busca evitar la congestión en el tráfico (48,9%). Sin embargo, preocupa observar cómo **el 26,8% intenta acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes, el 9,2% ha tenido que parar a descansar por cansancio extremo al volante, o el 15,7% que ha sufrido un accidente por la fatiga. Por países, los habitantes de los países nórdicos son los menos previsores a la hora de realizar sus desplazamientos, mientras que Polonia, España y Portugal son los que más planifican su ruta.**



Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿con que frecuencia realiza cada una de las siguientes acciones?

Nuevas formas de movilidad

¿Cómo viajan estos usuarios? El coche sigue estando entre las formas de transporte preferidas, aunque cada vez se utilizan más otras alternativas. A 3 de cada 4 españoles (72,8%) le compensa ir en su vehículo privado en estos desplazamientos de largo recorrido incluso aunque suponga un mayor coste respecto a otras opciones, frente a la media europea del 66,4%. También, hay un porcentaje significativo de españoles, un 31,2% que cree que las plataformas de coche compartido son una buena opción para estos desplazamientos, porcentaje que sube hasta el 37% de media en Europa, destacando Italia, Francia y Noruega, que superan el 50% los que optan por estas estas plataformas.

Los españoles también están cada vez más concienciados con la protección medioambiental, destacando entre los conductores europeos. Casi el 49,7% afirma que le preocupa elegir opciones más sostenibles para sus desplazamientos (frente al 47% de media) y solo por detrás de Francia e Italia.

El alcohol se mantiene en Europa como uno de los riesgos al volante

Otra de las opciones para evaluar el riesgo al volante es el consumo de alcohol, obteniendo un dato muy preocupante: **dos de cada cinco conductores europeos (43,6%) reconoce**

consumir alcohol y posteriormente haber conducido un vehículo, un dato que en España está en el mismo porcentaje. Por su parte, el 22% reconoce hacerlo en bastantes ocasiones, siendo Francia (33%) y Reino Unido (27,5%) los que tienen mayor porcentaje.

La fatiga, causa de siniestralidad

Desde el punto de vista de la seguridad vial, la fatiga es un elemento de riesgo al volante, y una de las primeras causas de siniestralidad mortal en las carreteras españolas. Si miramos a nuestros vecinos europeos, Italia, Francia y Reino Unido son los países en los que la fatiga ha provocado más accidentes y situaciones de peligro al volante.

Si tenemos en cuenta el perfil del conductor europeo accidentado por fatiga al volante, se trataría de un joven entre 18 a 24 años que, o no se detiene a descansar, o lo hace después de llevar más de 4 horas conduciendo, y cuando lo hace, para 5 minutos o menos. En general, los conductores europeos que declaran haber sufrido más accidentes, así como los que se quedan dormidos, tienen en común que no suelen parar a descansar, o paran a partir de las 4 horas de conducción continuada, lo que establece una relación directa entre fatiga y riesgo de accidente. Un estudio realizado por el RACE establece que a partir de las dos horas de conducción continuada el riesgo de sufrir un siniestro vial aumenta un 12%.

¿Cómo identifican los síntomas de fatiga al volante?

Los conductores europeos reconocen haber sentido síntomas de fatiga en sus desplazamientos: 88% necesidad de moverse en el asiento, 70% ha notado pérdidas de concentración, un 66,5% calambres musculares o dolor de espalda, 60% somnolencia, un 64% visión borrosa, 54% lentitud en la toma de decisiones. Más preocupante aún, es el hecho de que hay quienes “siempre o casi siempre” siente esos síntomas en viajes largos: necesidad de moverse en el asiento (25,7%), calambres musculares (10,4%), sensación de brazos o pies dormidos (8,2%), picor de ojos y visión borrosa (7,8%), deshidratación (7,6%), somnolencia (6,6%). Sus consecuencias son una pérdida de atención y un aumento del tiempo de reacción ante un obstáculo de un 86%.

Y un dato preocupante: **la mitad de los conductores europeos admite haber sufrido episodios de sueño en un desplazamiento largo**, y un 5,2% afirma que ha llegado a quedarse casi dormido mientras conducía.

La deshidratación, otro riesgo olvidado

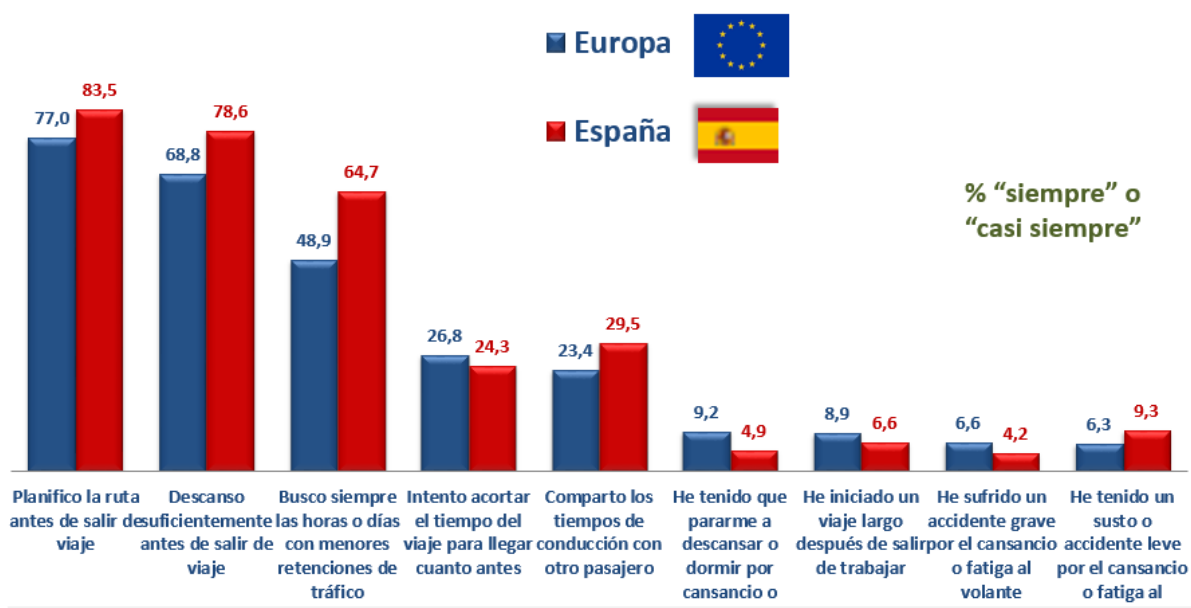
Los conductores de los países que declaran más accidentes por fatiga al volante, Italia, Francia y Reino Unido, son los mismos países que declaran sufrir en mayor medida los síntomas de la deshidratación. Por el contrario, los países con menos accidentes (Portugal y Austria) son los que menos síntomas de deshidratación sufren. Mantener una adecuada hidratación, especialmente en verano y en viajes largos, es muy importante. El uso del aire acondicionado no evita la aparición de estos factores, sino que puede reseca el ambiente, lo que también genera sed, además de sequedad en la garganta y fatiga, sensaciones que pueden afectar a la atención del conductor.

Estudios realizados previamente por el RACE en simuladores de conducción y en el marco de esta campaña de prevención de la fatiga indican que un nivel bajo de hidratación y

glucosa aumenta en un 66% la agresividad al volante provoca un 33% más de salidas de la vía y reduce la concentración en un 27%. Y a partir de las dos horas de conducción, si no estamos hidratados y descansados, nuestro tiempo de reacción se multiplica casi por dos, dejamos de ver cuatro de cada 10 señales de tráfico, y aumenta el error en la percepción de distancias y velocidades un 62%.

España, mejora la planificación y concienciación sobre la fatiga

En España, cada conductor realiza una media de casi 12 desplazamientos al año de más de 200 Km. En concreto, el 47% de los desplazamientos son entre 200 - 300 km, seguido del 22% que hace entre 300 – 400 km, y un 15% más de 500 km. **La media de kilómetros que se hace en España en estos desplazamientos largos es de 356 Km.** También destaca que durante estos viajes el 56% de los conductores españoles no cumple la recomendación de parar a descansar cada 2 horas (en Europa el 57,2%). Cabe destacar que hay **1.012.342 conductores españoles (3,8% del censo) que no paran o lo hacen por encima de las 4 horas de viaje**, lo que incrementa el riesgo de accidente. En Europa este porcentaje alcanza el 11% de media, y se supera ampliamente en Alemania, Austria y Noruega, donde lo que hacen “el viaje del tirón” están por encima del 15%.



Respecto a la siniestralidad en España como consecuencia de la fatiga extrema, que puede llegar a provocar el desfallecimiento por sueño, y si tenemos en cuenta la proporción de respuestas respecto al censo, **casi 600.000 conductores españoles reconocen haberse quedado casi dormidos al volante durante un largo desplazamientos**, lo que sin duda supone una situación de alto riesgo.

Respecto a otras cuestiones planteadas en el estudio, el 83% de los españoles siempre o casi siempre planifica el viaje, el 78,6% descansa antes de salir lo suficiente, y un 6,6% ha iniciado un largo viaje después de salir de trabajar (frente a un 8,9% de media europea) y el 29,5% comparte los tiempos de conducción con otro pasajero (23,4% de media en Europa). Un 4,9% de los conductores en nuestro país reconoce haber tenido que detenerse a descansar o dormir al detectar síntomas graves de cansancio o somnolencia.

Consejos para evitar la fatiga al volante este verano

Para evitar la aparición de la fatiga, hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor forma de prevenirla. En los largos desplazamientos hay que recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas, estirarse y aprovechar para beber un refresco, para mantener el tono físico y la capacidad de atención.

- **Ponte en carretera descansado:** duerme un mínimo de 7 horas antes de iniciar el viaje, e intenta evitar los viajes después de terminar tu jornada laboral. El estudio europeo muestra una relación directa entre salir descansado y la reducción del riesgo.
- **Viajar de forma cómoda** reduce la fatiga, ajusta bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haz un reglaje en profundidad y altura del volante.
- **Llevar una temperatura agradable** reduce el cansancio, y permite conducir de forma más relajada.
- **Conduce sin agresividad,** respeta las normas y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- **No bajes la vigilancia en los kilómetros finales** ya que muchos accidentes se producen en estos momentos: cansancio acumulado, caída de la noche, posibles retenciones...
- Durante el viaje, **descansa cada dos horas o 200 kilómetros, y** aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche, viajas con niños o personas mayores, o te desplazas en moto.
- **Mantente hidratado,** ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- **Cuando pares, toma una bebida refrescante** ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejora los niveles de atención. Un refresco es tu mejor combustible.