

El RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes recuerdan la necesidad de hacer paradas cada dos horas o 200 kilómetros

- Ante el inicio de la operación salida de agosto, en un verano en el que se esperan 92 millones de desplazamientos, ambas entidades ponen el foco en la fatiga, cuarta causa de accidentalidad y mortalidad en las carreteras españolas.
- La campaña 'Un refresco, tu mejor combustible', que alcanza 16 ediciones, analiza la movilidad de los dos últimos años y lanza una serie de consejos para prevenir el cansancio al volante.
- 8 de cada 10 conductores utilizará el vehículo privado para sus desplazamientos de vacaciones, en un verano en el que se prevé un incremento del 2% de la movilidad con relación a 2019, el último antes de la pandemia.

El próximo fin de semana arranca la operación salida de agosto, el mes que tradicionalmente se produce un mayor número de desplazamientos. El verano de 2021 está siendo el de la vuelta al coche privado para viajar de vacaciones, con una previsión de la DGT de 92 millones de desplazamientos, un 2% más respecto a las mismas fechas de 2019, el último año anterior a la pandemia del COVID-19, según los datos que maneja el RACE a través de su servicio de asistencia en carretera.

Sin embargo, venimos de un tiempo en el que el COVID-19 ha cambiado nuestros hábitos. Para saber hasta qué punto la pandemia frenó la movilidad de los conductores, tanto el RACE como la Asociación de Bebidas refrescantes (ANFABRA) han preguntado a una base de más de 1.500 personas acerca de cuántos kilómetros realizaron en 2019 y 2020, con el fin de comparar el impacto de la pandemia en la movilidad. Y el resultado es que, antes del COVID 19, un 65% de los conductores se ponían al volante más de 10.000 kilómetros al año, mientras que en 2020 apenas el 32% alcanzaron esa cifra.

Más viajes, más vehículo privado... y más precaución

El verano de 2021 es para muchos el momento de volver a viajar y de hacerlo por carretera... Así, ocho de cada diez españoles tienen planeado utilizar su propio coche. Por eso, durante este verano es importante extremar las precauciones en nuestros desplazamientos, poniendo atención a aquellos riesgos que, como la fatiga, está en nuestra mano controlar. Por este motivo, la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) y el RACE quieren recordar,

a través de su campaña 'Un refresco, tu mejor combustible', la necesidad de evitar la fatiga al volante, cuarta causa de accidentalidad y mortalidad en nuestras carreteras.

La fatiga se manifiesta a través de distintos síntomas que afectan a nuestro cuerpo, como el picor de ojos, la visión borrosa, el parpadeo constante, la necesidad de moverse en el asiento, la deshidratación y, de forma más grave, la somnolencia. Pero también afectan a nuestra capacidad para conducir, como es la pérdida de concentración, lo que nos lleva a calcular de forma errónea distancias o velocidad (un 62% más), o un aumento en el tiempo de reacción: a partir de las dos horas de conducción tardamos el doble en reaccionar ante un imprevisto. Por tanto, es importante detectar los síntomas a tiempo y tomar las medidas necesarias para evitar una situación que puede desencadenar un accidente.

Una correcta hidratación mejora la capacidad de conducir y reduce el riesgo

Es fundamental descansar cada dos horas o doscientos kilómetros y mantener una adecuada hidratación. Sin embargo, más de un 15% hace viajes largos sin descanso y un 60% no es consciente de que la deshidratación provoca reducción de la atención, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular.

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%. De hecho, los conductores que viajan con un nivel de hidratación insuficiente cometen los mismos errores que los que lo hacen bajo los efectos del alcohol.

Otras variables como los atascos, la climatología, la conducción nocturna o el mal estado de las carreteras, especialmente las secundarias, también pueden incrementar la fatiga del conductor.

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 desplazamientos largos hay que recordar una regla básica: parar al menos cada 2 horas, estirar los músculos y aprovechar para tomar una bebida refrescante para mantener el tono físico y la capacidad de atención. Además, existen otras recomendaciones, entre las que destacamos:

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y evita viajar después de trabajar.
- 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.
- Tómate la conducción de forma relajada y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco.
- No bajes la vigilancia en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos.
- 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 mejorar los niveles de atención.

“Un refresco, tu mejor combustible”, 16 años concienciando a los conductores

La campaña “Un refresco, tu mejor combustible” es una de las más veteranas de seguridad vial en España. A lo largo 16 ediciones se han venido desarrollando distintas acciones, desde estudios científicos, encuestas a conductores, acciones informativas por toda España y en las redes sociales, para concienciar de los riesgos de circular bajo los efectos de la fatiga.