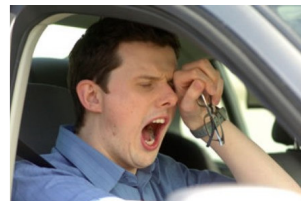


## Por tu salud...

Al volante, ¡¡ No te duermas!!



Queremos con esta nueva ficha de hábitos saludables hacer una llamada de atención ante una realidad que, lamentablemente, se manifiesta con mayor frecuencia en nuestro día a día, y que se está cobrando un alto precio en vidas humanas: hablamos de los accidentes que se producen como consecuencia de la fatiga durante la conducción prolongada de vehículos y motos.

Este factor de riesgo se ha convertido en la **cuarta causa de accidentes de tráfico** en España y sólo durante 2010 provocó un total de 149 muertes en las carreteras, lo que supone un incremento muy sustancial respecto al año anterior (un 7,2% de incremento).

Si bien esta problemática se presenta a lo largo de todo el año, el verano es, preferentemente, la época en que se registra un mayor número de desplazamientos por carretera y se recorren más kilómetros. Esta circunstancia aumenta el número de accidentes provocados por fatiga y somnolencia.

Nos encontramos con ciertos factores que incrementan el riesgo de fatigarse, fundamentalmente:

- Iniciar un largo viaje después de salir de trabajar como hacen el 40% de los encuestados europeos,
- Parar sólo par ir al baño o echar carburante (32%) ó,
- Manipular el GPS (57%).

Por eso, no es extraño que un 44% afirmen que han tenido que parar a descansar o dormir por encontrarse en una situación de cansancio extremo.

Según el “Estudio Europeo de Fatiga y Conducción 2011” realizado en 10 países, los datos no dejan de sorprendernos:

- El 75% de los conductores españoles ha sufrido episodios de sueño mientras conducía, muy por encima del resto de los encuestados europeos, que sólo lo han sentido un 47%.
- Un 60% menciona pérdidas de concentración (que alcanza un 75% a nivel europeo),
- Un 49% experimenta picor de ojos y visión borrosa, (semejante a nivel europeo, que es del 41%).
- Un 39% calambres musculares o dolores de espalda, síntomas de conducir cansado, (menor a nivel europeo con un 26%).
- Un 81% siente necesidad de moverse en el asiento (frente al 51% europeo).
- Otros síntomas habituales que denotan fatiga son los zumbidos de oídos, sensación de hormigueo de brazos y/o piernas, así como sensación de deshidratación.

El perfil de la muestra es de conductores que utilizan el vehículo para uso privado (88% de los casos) con más de 15 años de experiencia al volante.

La falta de descanso, la deshidratación, el calor, el consumo de alcohol, el estrés, etc., son algunas de las causas de la fatiga. Estos factores provocan, entre otras cosas:

- Disminuye nuestra atención al volante
- Aumenta en un 86% el tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa el riesgo de sufrir un accidente.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Al volante, ¡¡ No te duermas !!



- Además, cuando se conduce de forma prolongada dejamos de ver el 40% de las señales.

### Cómo combatir la fatiga

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y mentales. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es una buena forma de prevenirla.

Por eso, para evitar su aparición hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es una buena forma de prevenirla. Por ello, no debemos olvidar estas reglas básicas:

- Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga para poder reducir sus efectos.
- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y nunca viajes después de la jornada laboral.
- Prevé la climatología en ruta. Ten en cuenta los días de calor, ya que existe un mayor riesgo de deshidratación.
- Durante el viaje, descansa cada 200 kilómetros ó cada 2 horas de conducción; si vas en moto 1,5 horas ó 150 kilómetros. Reduce este plazo si viajas de noche.
- En cada parada, descansa al menos 15 minutos, y realiza ejercicios de estiramiento para recuperar el tono físico
- Una conducción agresiva, además de provoca un aumento de la fatiga, incrementa el riesgo de sufrir accidente.
- Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.

- Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
- Bebe con frecuencia, hidrátate bien, toma agua y/o refrescos de forma frecuente. Beber refrescos ayuda a prevenir la aparición de la fatiga ya que incrementa la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido suele provocar, además, malestar general, dolor de cabeza, mareos, síntomas manifiestos de fatiga, lo que acrecienta el riesgo de sufrir accidentes al volante.

Sin embargo, la hidratación es la gran olvidada a la hora de conducir y prevenir la fatiga. Según el estudio, tanto sólo el 6% de los españoles encuestados perciben la deshidratación como un factor importante de riesgo, frente al 19% a nivel europeo.

### Campaña “un refresco, tu mejor combustible”.

Con el objetivo de concienciar y prevenir los accidentes provocados por la fatiga, el Real Automóvil Club de España (RACE), la Asociación de Refrescos (ANFABRA) y la Dirección General de Tráfico (DGT) ponen en marcha una nueva edición de la Campaña “*Un refresco, tu mejor combustible*”. Estas entidades han elaborado folletos divulgativos y consejos de interés a través de una página Web y aplicaciones para iPhone y Android.

También los motoristas se encuentran afectados por la fatiga, donde cerca del 80% han sufrido somnolencia y un 60% pérdidas de concentración. Según la DGT, el 20% de los motoristas implicados en accidentes con víctimas sufría síntomas de fatiga. Al cualquier error, distracción o cambios involuntarios de carril puede tener consecuencias muy graves. **¡¡ Est<sup>a</sup> en nuestra mano evitarlo!!!**

**Fuente:** Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”. Web: [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**