

## Cómo reconocer y combatir la fatiga al volante

El cansancio aumenta el tiempo de reacción y reduce la capacidad para procesar información y calcular distancias y velocidades



- No para de tocarse la cara o el cuello.
- Nota malestar y cansancio general.
- Tiene tensión en el cuello.
- Le pican los ojos, y parpadea de forma constante.
- Tiene zumbido de oídos.
- Le "pesa" la cabeza.
- Comienza a sentir somnolencia, bostezo y se estira con frecuencia.
- Se equivoca al cambiar las marchas.
- Le cuesta concentrarse en la carretera, y realiza maniobras casi inconscientes.

### Cómo evitar su aparición

- Antes de emprender un viaje largo, duerma lo suficiente. No se ponga al volante después de una jornada de trabajo sin haber descansado.
- Cargue el equipaje en el coche la noche anterior a la salida. Evitará arrancar por la mañana con un estrés suplementario porque no le entran todos los bultos, porque se alarga la tarea de carga y ya sale con un retraso que no había previsto.
- Conduzca con ropa cómoda y ancha. Las prendas estrechas y ajustadas impiden la libertad de movimientos, pueden dificultar la circulación de la sangre y generan estrés en el conductor.
- Procure no viajar en los momentos del día en los que el nivel de vigilancia es menor, esto es, entre las dos y las cinco de la madrugada y entre la una y las cuatro de la tarde.

**SEIS DE CADA DIEZ CONDUCTORES NO IDENTIFICAN LOS SÍNTOMAS DE LA FATIGA**

La fatiga generada por la falta de descanso y de sueño, los atascos, el calor excesivo o la deshidratación, entre otros factores, están detrás del 30% de los accidentes de tráfico, por encima de otras causas como el estado de las carreteras o las condiciones meteorológicas adversas. El principal problema de la fatiga es que es un enemigo silencioso. De hecho, el 64% de los conductores no identifica sus síntomas.

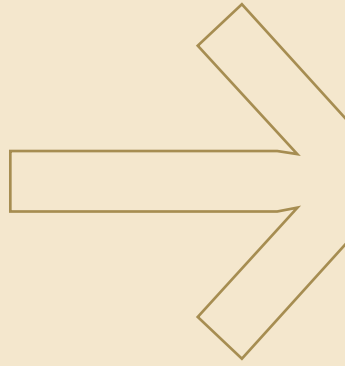
### Los desencadenantes de la fatiga

- La falta de sueño.
- La ausencia de descanso durante los trayectos largos.

- Las comidas copiosas y pesadas.
- La deshidratación.
- El consumo de alcohol.
- La ropa inadecuada.
- El excesivo calor y luz de las horas centrales del día.

### La fatiga ha hecho acto de presencia si...

- Siente necesidad de moverse y cambiar de postura constantemente mientras conduce.
- Tiene sensación de brazos y pies dormidos.



- Evite las horas más calurosas del día para viajar, sobre todo si su vehículo no dispone de aire acondicionado.
- Ajuste bien el asiento, el reposacabezas y el volante de su vehículo.
- Conduzca a la velocidad recomendada (cuanto mayor es la velocidad, mayor atención se requiere y antes aparece la fatiga).
- Mantenga la temperatura interior del coche entre 20 y 21 grados.
- Si toma medicamentos compruebe si afectan a la conducción.
- No se engañe, la música fuerte o el aire fresco en la cara sólo sirven para maquillar temporalmente una realidad.
- Cada dos horas, o cada 150 ó 200 kilómetros, realice paradas de entre 10 y 15 minutos. Las personas mayores deben parar cada hora u hora y media.

- Si viaja con niños las paradas deberán ser más numerosas que en una situación normal. Los más pequeños no entienden y, si se aburren, están cansados o no se encuentran bien, dan la lata alterando los nervios del conductor.
- Para que el descanso sea efectivo, cuando salga del coche dé un paseo, muévase y realice algún ejercicio. Si tiene síntomas de somnolencia, no lo dude, una pequeña siesta de entre 15 y 20 minutos es lo mejor para restaurar los niveles de vigilancia.
- Refréscuese la cara con agua fría.
- Tan importante como no comer en exceso es evitar la hipoglucemia, es decir, unos niveles muy bajos de azúcar en sangre. No obstante, tampoco abuse de productos azucarados. Los glúcidos -féculas y azúcares- favorecen la somnolencia entre media y una hora después de su ingesta.
- Beba agua en abundancia para que la deshidratación no cause fatiga muscular y somnolencia.
- Nunca pruebe el alcohol si va a conducir.
- Tenga a mano algún caramelo o chicle para tomar cada cierto tiempo. Según un estudio del Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico (GSVAT), tanto masticar como saborear mantienen los niveles de atención del conducto y reducen el riesgo de quedarse dormido al volante.
- Lleve siempre gafas de sol en el coche. Úselas cuando el sol moleste y en las horas centrales del día para reducir la fatiga de la vista. +

## Debe saber que...

**Entre las 4 y 6 horas de conducción sin descanso, el tiempo necesario para calcular las distancias y las velocidades aumenta en un 63%, el tiempo de reacción aumenta un 86%, y se reduce a un 60% la atención selectiva y la capacidad de procesar información relevante para la conducción.**

**La falta de hábitos como descansar cada dos horas, hacer estiramientos y tomar líquidos (sin alcohol) incrementa entre un 10% y un 14% el riesgo de sufrir un accidente.**

**Según diferentes estudios, al cabo de 17 horas despierto y en actividad, los reflejos disminuyen tanto como si tuviéramos 0,5 gramos de alcohol en sangre.**

