CALOR y FATIGA, enemigos al volante

Conducir con calor es peligroso porque nuestra capacidad de atención y reacción disminuye. Por eso hay que detenerse cada dos horas e hidratarse durante el trayecto

Es invisible y silencioso, pero sus efectos pueden ser letales. Conducir durante un largo trayecto con temperaturas elevadas dentro y fuera del vehículo contribuye a que los niveles de concentración y atención del conductor sobre el volante disminuyan. Ésta no es una advertencia menor, nuestra vida y la de otros compañeros de carretera están en juego. La razón: conducir con temperaturas superiores a los 30°C reduce los reflejos como si se tuviera 0,5 gramos de alcohol en sangre. Por si fuera poco, el calor hace que las sensaciones de fatiga y somnolencia se disparen hasta el punto de que el cansancio es la cuarta causa de siniestralidad con víctimas mortales en las carreteras españolas, por encima de otras como el estado de las carreteras o las condiciones meteorológicas adversas.

El nerviosismo y la agresividad aumentan a medida que el calor sube posiciones en el termómetro del coche. Se calcula que el número de veces que se toca el claxon en un semáforo o en un atasco crece de manera considerable cuando el calor inunda el vehículo. Un inconveniente que, junto con el cansancio y el bajo rendimiento visual y físico, dificulta circular por la carretera con responsabilidad. Para este verano la DGT prevé 86 millones de desplazamientos, lo que implica un mayor número de accidentes motivados, entre otras razones, por la pérdida de concentración y la fatiga, fruto de las altas temperaturas. Los expertos en motor y salud de EROSKI CONSUMER proponen una serie de consejos y recomendaciones para aprender a combatir el calor en la carretera y controlar la fatiga.

¿CÓMO DETECTAR LA FATIGA?. El calor es, junto a la falta de sueño, las comidas copiosas y la ausencia de descanso durante trayectos largos, el principal factor desencadenante de la fatiga. Esto provoca, entre otras cosas, una disminución de la atención al volante y reducción de la capacidad para procesar la información y calcular las distancias y las velocidades. Se estima que aumenta en un 86% el tiempo de reacción ante un obstáculo situado en la vía, lo que incrementa el riesgo de sufrir un accidente. En ocasiones el deseo y el ansia por llegar al destino de vacaciones hacen que no se tomen en serio los primeros indicios de cansancio porque "ya pasarán". Pero no pasan si no se adoptan las medidas oportunas. Por eso, la mejor forma de prevenir el cansancio y la somnolencia motivada por el calor es aprender a detectar los primeros síntomas y saber cómo actuar para ponerles freno.

Las primeras manifestaciones que advierten de la urgencia de descansar son la necesidad de moverse y cambiar de postura de manera constante mientras se conduce, así como la sensación de tener los brazos y los pies dormidos. La tensión en el cuello, el picor y parpadeo constante en los ojos, los zumbidos en los oídos o la necesidad de tocarse la cara y el cuello no son signos pasajeros y casuales, sino señales de alarma de que la fatiga se acaba de subir a nuestro vehículo. Este fenómeno se detecta también por otros indicadores psíquicos, como el aburrimiento, la ansiedad, la inestabilidad y una mayor brusquedad o agresividad en los movimientos y en las maniobras. Y lo peor es que estos síntomas aumentan progresivamente, en frecuencia e intensidad, a medida que el conductor se aproxima a su lugar de destino.

PARAR CADA DOS HORAS Y ESTIRARSE. El antídoto más eficaz para prevenir la aparición de la fatiga, ya sea porque hayamos caído presos ■■■

■ El nerviosismo y la agresividad aumentan a medida que el calor sube posiciones en el termómetro del coche

■ Tomar bebidas azucaradas, así como caramelos o chicles, ayuda a mantener los niveles de alerta y atención en la carretera

■■■ de ella por las altas temperaturas en el interior del coche, o porque el cansancio y el sopor han podido con nosotros, es planificar la ruta con la exigencia de que cada dos horas o cada 150 km ó 200 km recorridos paremos a descansar en un área de servicio con una buena sombra, si es posible. No basta con dejar de conducir, la pausa debe prolongarse al menos 15 minutos, en los que se aprovechará para airear el vehículo, ir al baño y realizar estiramientos de brazos y piernas o dar un pequeño paseo para que el descanso sea efectivo. Sí aun así los síntomas de somnolencia permanecen, no hay que dudarlo: una pequeña siesta de 20 minutos es la mejor medicina para recargar los niveles de vigilancia. Éste es también el momento apropiado para beber algo, obviamente sin alcohol, ya que descuidar la hidratación de nuestro cuerpo ayuda a que se desarrolle la fatiga muscular y la somnolencia. El agua en abundancia es un buen aliado, pero durante los trayectos largos se recomienda no dejar caer el nivel de azúcar, ya que esta disminución puede originar una pérdida de reflejos. Por eso los refrescos son las bebidas que mejor hidratan, despejan y refrescan. Las bebidas con azúcar proporcionan energía y favorecen la capacidad de atención y de reacción, ya que la glucosa es la principal fuente de energía del cerebro. Por eso, tomar bebidas con azúcar, así como caramelos o chicles durante la conducción ayuda a mantener los niveles de alerta y de atención en la carretera. Ahora bien, no se trata de "atiborrarse". No hay que abusar de los productos azucarados o glúcidos-féculas y azúcares-. Si se consumen en exceso favorecen la somnolencia entre media y una hora después de su ingesta.

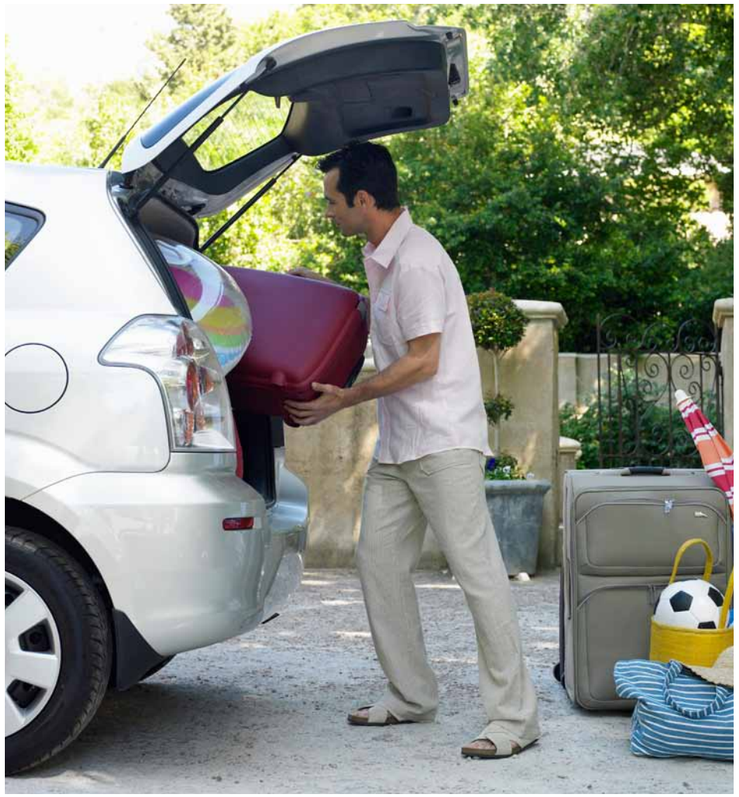
LA TEMPERATURA DEL COCHE: ENTRE 20°C Y 24°C. La temperatura en el interior del coche no debería superar los 24º ni encontrarse por debajo de los 20°C. Pero, ante todo, hay que aplicar el sentido común y acordar una temperatura en la que los ocupantes del vehículo no sientan ni demasiado frío ni mucho calor. Pero, ¡ojo! el uso del aire acondicionado no sale gratis: hace que la potencia del motor disminuya y aumente el consumo de combustible. De hecho, se estima que por cada grado que se le exija al aire acondicionado por debajo de los 24°C el vehículo consumirá un 8% más de energía. Aun así, la sensación relajada que proporciona ayuda a combatir la fatiga y la somnolencia, por lo que merece la pena hacer un uso inteligente del aire acondicionado. La primera regla para lograrlo es no ponerlo en funcionamiento nada más montarnos en el vehículo. Una vez en el automóvil, se deben bajar las ventanillas para sacar el aire caliente, con el fin de cerrarlas después y encender el aire acondicionado.

LA ROPA TAMBIÉN DA CALOR. Combatir el calor del interior del vehículo es fundamental para conseguir una sensación de bienestar. El aire acondicionado, el climatizador o la corriente de aire que entre por las ventanas contribuyen a ello. Pero la ropa también. Los tejidos naturales -algodón y lino- y de colores claros -reflejan hacia fuera parte de la energía solar- evitan que la sensación de calor sea mayor respecto a la prendas de colores oscuros, puesto que absorben gran parte de la luz del sol. Y si esta ropa es ancha y cómoda, mejor. Las prendas estrechas y ajustadas no sólo hacen que se transpire peor sino que impiden la libertad de movimientos, dificultan la circulación de la sangre y generan estrés e irritabilidad en el conductor.

Estos mismos apuntes se adaptan a los tejidos de los asientos. Hay que huir de las fundas sintéticas o acrílicas porque no permiten que el cuerpo transpire y, en consecuencia, provocan que la sudoración aumente. Por eso interesa optar por adaptadores de fibras naturales, al menos, para el asiento del conductor. ■

CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS

El calor influye de forma negativa en los niveles de atención y de reacción de todos los conductores, pero también hay otros gestos cotidianos que lo hacen, y cuyos riesgos desconocemos, que resultan de una combinación muy peligrosa en la carretera. La toma de medicamentos tan convencionales como los analgésicos, los antihistamínicos o los antiinflamatorios pueden originar somnolencia, mareos, o visión borrosa. Y lo más alarmante es que en numerosos casos el paciente no conoce el riesgo potencial de los fármacos que ingiere durante la conducción, por falta de información del personal sanitario, o por no leer con detenimiento el prospecto del fármaco. Ante la duda, hay que consultar con el médico los efectos secundarios del medicamento en cuestión.



MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Si este verano va a conducir recuerde

1. Antes de emprender un viaje largo, duerma lo suficiente, unas 7 horas. Deje el maletero preparado la noche anterior para ganar tiempo y no se ponga al volante después de una jornada de trabajo sin haber descansado.
2. Si puede, evite viajar en las horas centrales del día en las que el calor es mayor. Durante el viaje, descanse cada 2 horas o 200 kilómetros en las áreas y estaciones de servicio.
3. En cada parada, salga del coche, descanse al menos 15 minutos y realice ejercicios de estiramiento o dé pequeños paseos.
4. Asegúrese de aprovechar las paradas para ventilar el habitáculo del vehículo, bajará la temperatura y evitará los niveles altos de monóxido de carbono.
5. Manténgase hidratado ya que la falta de líquidos causa, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
6. Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evite que esto ocurra durante el viaje. Nunca beba alcohol si va a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque su graduación sea baja, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga. El agua y los refrescos son las mejores opciones para mantenerse hidratado.
7. Haga un uso inteligente del aire acondicionado; baje las ventanillas antes de arrancar el coche para que salga el calor, y ciérrelas en cuanto accione el aire.
8. La temperatura apropiada del vehículo se encuentra entre los 20ºC y los 24ºC. Cada grado de más por debajo de los 25ºC que le exija al aire acondicionado hará consumir un 8% más de carburante.