



## Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” sobre fatiga y somnolencia al volante 2012



### **El 30% de los conductores españoles ha sufrido al volante una situación de riesgo por fatiga o sueño**

Durante los meses de verano se produce una de las operaciones de tráfico más importantes del año, con millones de desplazamientos de corto y largo recorrido. Al tráfico y las retenciones derivadas de estos desplazamientos, se le suma un factor de riesgo añadido: el cansancio. El estudio 2012 sobre fatiga y somnolencia al volante, realizado dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, analiza la estadística de siniestralidad por esta causa, y examina la opinión de los conductores en una encuesta realizada a más de 1.100 usuarios, con resultados como la percepción de la fatiga por tipo de vía, o las situaciones de riesgo sufridas por esta causa.

3 de agosto de 2012

## 1. Introducción

La campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, desarrollada por el Real Automóvil Club de España, RACE, y la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas – ANFABRA, cumple seis años en su objetivo de prevenir la fatiga al volante. Los datos estadísticos demuestran como el cansancio y la somnolencia suponen la cuarta causa de mortalidad en las carreteras de España, por encima de otras como el alcohol o las drogas, o los factores climatológicos. Desde la pasada edición, la campaña cuenta con la colaboración de la red de estaciones de servicio de BP España y la Dirección General de Tráfico.

En estos seis años de trabajo de “Un refresco, tu mejor combustible”, se han puesto en marcha acciones dirigidas a diferentes colectivos, como los profesionales, los conductores de turismos, de motocicletas, según edades... para la concienciación de unos hábitos saludables al volante desde la cultura preventiva. Se han desarrollado diferentes acciones de formación, como en centros comerciales, estaciones de servicio... y se han utilizado distintas plataformas tecnológicas, como la Web o las aplicaciones móviles para mostrar los efectos de la fatiga al volante.

En esta nueva edición 2012 de la actividad de concienciación en Seguridad Vial, iniciada a primeros de año, se mantiene la estrategia de difundir los mensajes en distintos campos de actuación, y repartidos durante todo el año, abordando diferentes temáticas. Los datos estadísticos sobre fatiga y conducción, los accidentes y la falta de legislación y control a este factor de riesgo animan a continuar con la formación como mejor herramienta preventiva.

Para continuar con la difusión de los mensajes, “Un refresco, tu mejor combustible” inició el 2012 con varias actividades durante los primeros meses del año. Se organizaron foros para abordar la prevención de riesgos laborales por accidentes de tráfico en varias Comunidades Autónomas, con la presencia de representantes institucionales. Dentro de estos trabajos en el ámbito laboral se han distribuido materiales, cursos de prevención a través de la Academia RACE y se han instalado simuladores de conducción en distintas áreas de trabajo, para una mejora de la formación.

También durante los primeros meses del año se pusieron en marcha mensajes preventivos en el sector de las dos ruedas, con la distribución de materiales en

estaciones de servicio ubicadas en la ruta a Jerez, con motivo de la celebración del Gran Premio de Jerez de Motociclismo, y con la presencia de monitores de RACE. Con una afluencia estimada de más de 50.000 motoristas al Gran Premio, la campaña estuvo presente en puntos de afluencia, instalando incluso carpas cerca de las instalaciones del circuito.

Durante estos años de trabajo, se ha investigado la incidencia de la fatiga mediante análisis de campo, se ha trabajado en las causas, y se han implementado materiales, vídeos y una Web [www.fatigayconduccion.com](http://www.fatigayconduccion.com) para mejorar el conocimiento de los usuarios en los siguientes temas:

- Identificación de los síntomas
- Análisis del riesgo
- Incorporación de hábitos saludables al volante
- Información sobre la parada de descanso
- Descansos y tipos de vehículos
- La prevención desde el entorno laboral

### **Acciones de cara al verano 2012**

Durante los meses de julio y agosto se producen un importante número de desplazamientos. Al tráfico y las retenciones se suma el calor, y con ello, la deshidratación. Por ello, “Un refresco, tu mejor combustible” trata de unir la ingesta de líquidos, que evitan la deshidratación, con el aporte de glucosa, necesaria para mantener una correcta actividad cerebral. La conducción es una actividad compleja, en la que hay que tomar decisiones de forma constante. El resultado de esas decisiones se refleja en el riesgo al volante.

Durante los últimos cinco años, desde el 2007 hasta el 2011, en España se han producido 683 accidentes mortales por fatiga y/o somnolencia, con un resultado de 784 víctimas mortales. Sin duda, la fatiga protagoniza por desgracia uno de los factores que más concurren en la producción de siniestros. Y precisamente es durante los meses de verano, julio y agosto, cuando más accidentes mortales y víctimas se producen por este motivo. Por ello, se deben reforzar las acciones preventivas en este periodo, alertando a los usuarios no solo en las actitudes responsables en los largos desplazamientos, sino también en los trayectos cortos, en destino, donde se observa una mayor siniestralidad.

## 2. Accidentalidad en España (Periodo 2010–2011)

En España, para el periodo comprendido entre el 1 de enero de 2011 y el 31 de diciembre de 2011, y según datos a 24 horas del Servicio de estadística de la Dirección General de Tráfico, se produjeron 98 accidentes mortales por fatiga y sueño en carretera, con un resultado de 112 muertos, en lo que constituye, un año más, el cuarto factor concurrente en la producción de accidentes mortales, por encima de otros como el alcohol o las drogas, meteorología, estado de la vía, fallo mecánico o inexperiencia del conductor. Este dato a 24 horas podría aumentar en el informe a 30 días, ya que no se recogen ni los datos en zona urbana, ni los recogidos en Cataluña y País Vasco por no estar disponibles en el cierre del informe.

**Tabla de accidentalidad mortal por factores concurrentes. Fuente DGT.**

*Datos referidos a accidentes mortales en carretera. El cómputo de víctimas mortales está realizado a 24 horas, sin incluir Cataluña ni País Vasco por no disponer de ellos.*

Causa del accidente	2010		2011	
	Accidentes mortales (AMC24)	Muertos (AMC24)	Accidentes mortales (AMC24)	Muertos (AMC24)
Distracción	619	704	604	649
Infracción a la norma	429	476	346	400
Velocidad inadecuada	387	425	286	308
Cansancio o sueño	145	163	98	112
Alcohol o drogas	66	72	44	50

Estos factores concurrentes se refieren a la opinión del agente, y puede darse más de un factor en un mismo accidente, pero resulta importante destacar que la fatiga y la somnolencia se mantiene en esta cuarta posición un año más. No obstante, es importante señalar que en esta base estadística se observa una caída del 32% de los accidentes mortales en 2011 (a falta de completar datos), rompiendo la tendencia al alza reflejada en el informe sobre fatiga 2011.

El análisis de los datos demuestra que durante todos los meses del año se producen accidentes por fatiga, pero es durante los meses de Julio y agosto cuando se produce un mayor número de accidentes con víctimas, y de fallecidos en carretera. Sólo en los meses del periodo veraniego, comprendido

entre el 1 de julio y el 31 de agosto de 2010, se produjeron uno de cada cuatro accidentes con víctimas por cansancio o sueño, y el 17% de los fallecidos en carretera por este motivo. De ahí la importancia de lanzar mensajes preventivos en estos meses de grandes desplazamientos, con afluencia masiva de vehículos en la carretera, y donde confluye un elemento adicional de riesgo de aumento de la fatiga: el calor.

*Accidentes con víctimas en 2010 con factor concurrente cansancio/sueño por meses.* Accidentes con víctimas y muertos a 30 días en accidentes con factor concurrente cansancio o sueño, en zona urbana y carretera, por meses (2010)

	Acc. Víctimas		Muertos a 30 días	
	Carretera	Zona urbana	Carretera	Zona urbana
<b>Enero</b>	33	5	9	2
<b>Febrero</b>	42	5	11	2
<b>Marzo</b>	45	3	12	0
<b>Abril</b>	44	5	12	0
<b>Mayo</b>	67	5	22	1
<b>Junio</b>	77	5	21	1
<b>Julio</b>	83	6	29	2
<b>Agosto</b>	84	3	37	0
<b>Septiembre</b>	48	4	14	2
<b>Octubre</b>	52	4	14	1
<b>Noviembre</b>	45	6	10	1
<b>Diciembre</b>	53	6	19	2

Por otro lado, si tenemos en cuenta los accidentes mortales y los fallecidos por fatiga y somnolencia en relación al tipo de vía, encontramos que el 66% de los muertos por este motivo se produjo en vías convencionales, lo que demuestra la peligrosidad en este tipo de vía, y el riesgo de los trayectos cortos en destino. En segundo lugar por accidentalidad y riesgo es la autovía.

*Accidentes mortales en 2011 por cansancio/sueño por tipo de vía*

	Acc. Mortales	Muertos 24h
<b>Autopista</b>	4	4
<b>Autovía</b>	30	34
<b>Carretera Convencional</b>	65	75

## Accidentalidad por fatiga y somnolencia por Comunidades Autónomas

Andalucía sigue siendo la Comunidad Autónoma en la que se producen un mayor número de accidentes mortales por fatiga y somnolencia, y la que mayor número de fallecidos se contabilizan por este motivo. Hay que tener en cuenta los desplazamientos (propios y de paso) que se producen en esta Comunidad, y a sumar a este factor el hecho de que el cansancio adquiere su especial peligro en los kilómetros finales al destino.

*Cuadro de accidentalidad mortal y fallecidos por fatiga y somnolencia en 2010 y 2011. Datos referidos a carretera a 24 horas*

	2010		2011	
	Accidentes (AMC)	Muertos (AMC)	Accidentes (AMC)	Muertos (AMC)
Andalucía	26	29	18	22
Castilla y León	22	29	15	17
Castilla – La Mancha	13	13	13	14
Comunidad Valenciana	12	15	9	9
Cataluña *	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Aragón	9	9	13	17
Madrid	7	7	4	5
Galicia	18	20	10	12
Extremadura	7	7	4	4
Asturias	10	11	3	3
La Rioja	2	2	0	0
Murcia	2	2	2	2
Navarra	5	6	1	1
Canarias	3	3	2	2
Cantabria	2	2	2	2
Islas Baleares	7	8	2	2
País Vasco *	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

\* Los datos referidos a Cataluña y País Vasco pueden diferir del resto de Comunidades por el proceso de toma de datos, por lo que no se han estimado en la tabla general.

La mortalidad por fatiga sube de forma considerable en Aragón y levemente en Castilla – La Mancha, Comunidades de mucho tráfico de vehículos. También destaca la relación 1:1 entre accidentes mortales y fallecidos (Cdad. Valenciana, Murcia, Cantabria, Canarias, Extremadura Castilla – La Mancha...) lo que como hipótesis operativa indicaría casos de accidentes en solitario.

### 3. INFORME 2012 SOBRE FATIGA Y CONDUCCIÓN EN ESPAÑA

Durante los seis años de trabajo sobre fatiga y conducción se han venido realizando encuestas sobre la incidencia del cansancio al volante, identificando el problema por colectivos (profesionales, particulares); por conductores (motocicleta, turismos, vehículos pesados); por perfil (edad y sexo) e incluso por países. Durante la edición 2011 se trató de conocer la incidencia de la fatiga en el contexto internacional, con el objetivo de conocer sus hábitos al volante, la identificación de los síntomas de cansancio, su comportamiento durante los viajes, etc. Se analizaron más de 1.000 encuestas a conductores de 10 países europeos y de su entorno.

En esta edición 2012, el estudio sobre fatiga y conducción retoma el análisis en nuestro país, adaptándolo a la situación actual, e incidiendo en la accidentalidad de fatiga y somnolencia por tipo de vía, contrastando los datos de siniestralidad con la percepción del riesgo por parte del conductor español. Se trata así de ahondar en los factores que están detrás de la incidencia de la fatiga en la siniestralidad vial en nuestro país.

#### 3.1 Perfil de la encuesta

Las encuestas fueron realizadas entre los meses de mayo y junio de 2012, y se han recogido mediante un breve cuestionario dirigido a conductores de diferentes edades teniendo en cuenta el tipo de vehículo habitualmente utilizado o el número de kilómetros recorridos al año. La encuesta fue segmentada por Comunidades Autónomas para su posterior análisis. El estudio fue realizado por especialistas del RACE, con la recepción de más de 1.100 encuestas valoradas y estudiadas.

#### FICHA TÉCNICA

**Universo:** Población de conductores españoles.

**Tamaño de la muestra final:** 1.102

**Puntos de muestreo:** Conductores.

**Método:** Encuesta autoadministrada con cuestionario estructurado.

**Error muestral:** Para un nivel de confianza del 95% y  $P=Q$ , el margen de error es de  $<2,5\%$  para el conjunto de la muestra.

La encuesta fue dividida en tres bloques:

- Bloque de perfil de entrevistado y preguntas de control
- Bloque sobre la fatiga en los desplazamientos
- Bloque sobre hábitos al volante relacionados con la fatiga en la conducción.

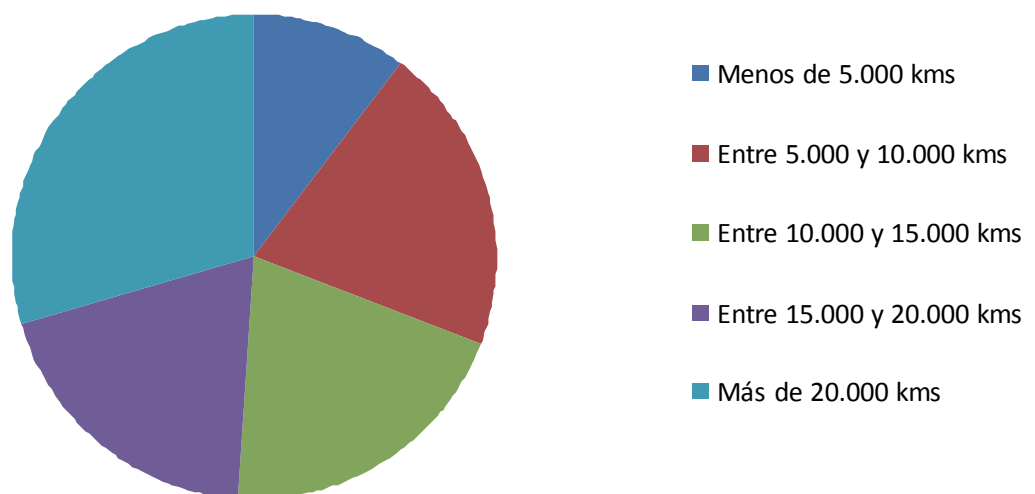
En el tercer y último módulo aprovechamos el estudio para que los encuestados comentaran la tipología de los desplazamientos de cara al verano, y su incidencia con la situación económica actual.

### 3.2 Resultados del estudio 2012 sobre fatiga y conducción

#### Ficha Técnica

El estudio 2012 sobre hábitos al volante, fatiga y conducción en España, ha analizado más de 1.100 encuestas realizadas a conductores de nuestro país. El perfil del encuestado nos indica que el 30% de los usuarios que han contestado tiene entre 41 y 50 años, frente a un 16% de entre 31 y 40 años. Por sexo, el 71% era hombre. El 92% utiliza preferentemente un turismo para sus desplazamientos, seguido de motocicleta.

**¿Cuántos kilómetros conduce al año aproximadamente? Seleccione una respuesta.**



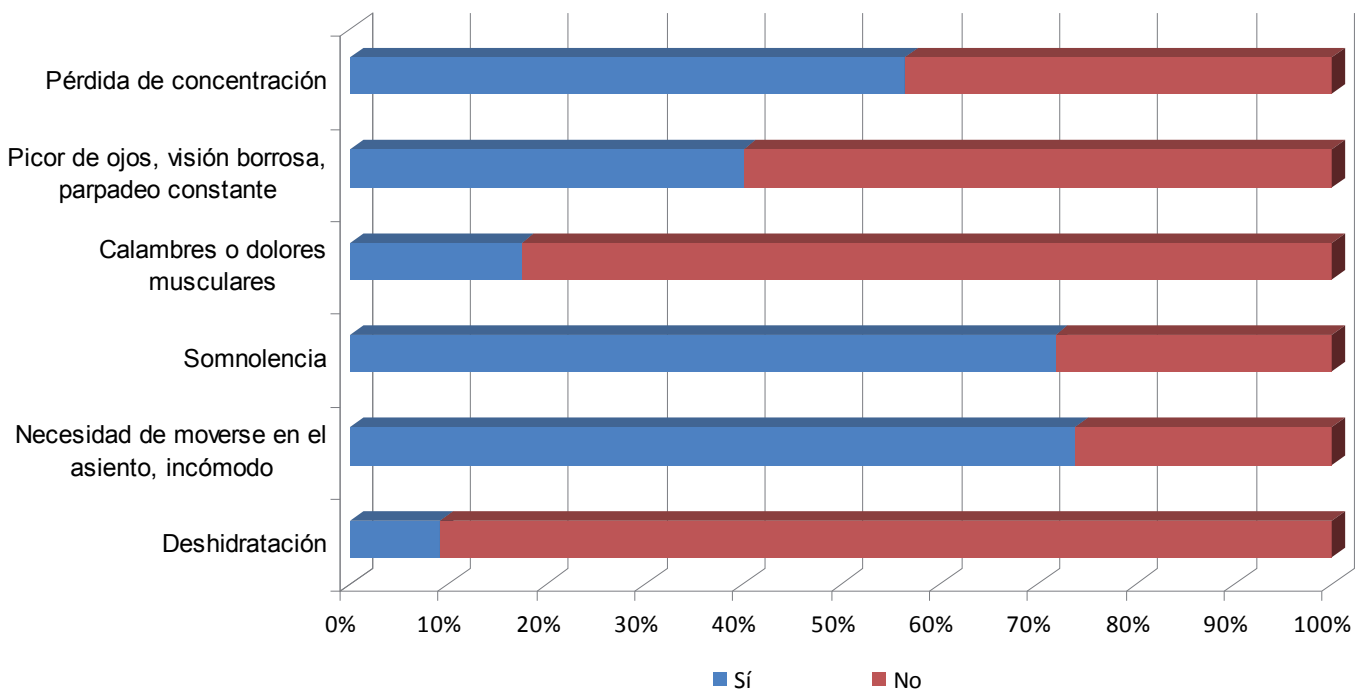


Sobre los perfiles de movilidad, los usuarios encuestados recorren más de 20.000 kilómetros en el 29% de los casos, frente a un 19% que lo hace entre 15.000 y 20.000 kilómetros. El 20% recorre entre 10.000 y 15.000 kilómetros, mismo porcentaje que para los conductores que recorren entre 5.000 y 10.000 kilómetros al año. Si tenemos en cuenta los datos de 2010, el número de conductores que recorre más de 20.000 kilómetros al año cae tres puntos, pasando del 32% al 29%.

## Bloque 2. Fatiga en los desplazamientos

En este apartado se centran las cuestiones sobre la identificación de las causas de la accidentalidad, para situar el cansancio y la percepción de la fatiga como elemento de riesgo en el contexto general de los factores que inciden en la siniestralidad.

**Gráfica.** *¿Ha sentido alguna vez estos síntomas cuando estaba conduciendo?. Por favor, marque Sí o no.*



La gráfica sobre los síntomas relacionados con la fatiga muestra como más de la mitad de los conductores españoles (57%) ha sufrido pérdida de concentración al volante, y un 72% de los usuarios ha tenido episodios de somnolencia. En relación a las dolencias físicas, el 40% de los conductores

detectaron sufrir picor de ojos, visión borrosa o parpadeo constante; un 18% declaró haber tenido calambres o dolores musculares en su trayecto, y tres de cada cuatro usuarios declararon haber tenido la necesidad de ir moviéndose en el asiento, claro síntoma de cansancio que se traduce en incomodidad física y malestar físico. Un 9% identificó además síntomas de deshidratación relacionada con la fatiga al volante.

**Cuadro** resumen de respuestas relacionadas con los síntomas y comparativa 10/12

	2010	2012
<b>¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante?</b>	<b>SÍ</b>	<b>SÍ</b>
<b>Pérdida de concentración</b>	<b>60%</b>	<b>57%</b>
<b>Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante</b>	<b>49%</b>	<b>40%</b>
<b>Calambres musculares o dolor de espalda</b>	<b>39%</b>	<b>18%</b>
<b>Somnolencia</b>	<b>75%</b>	<b>72%</b>
<b>Necesidad de moverse en el asiento</b>	<b>81%</b>	<b>74%</b>
<b>Deshidratación</b>	<b>6%</b>	<b>9%</b>

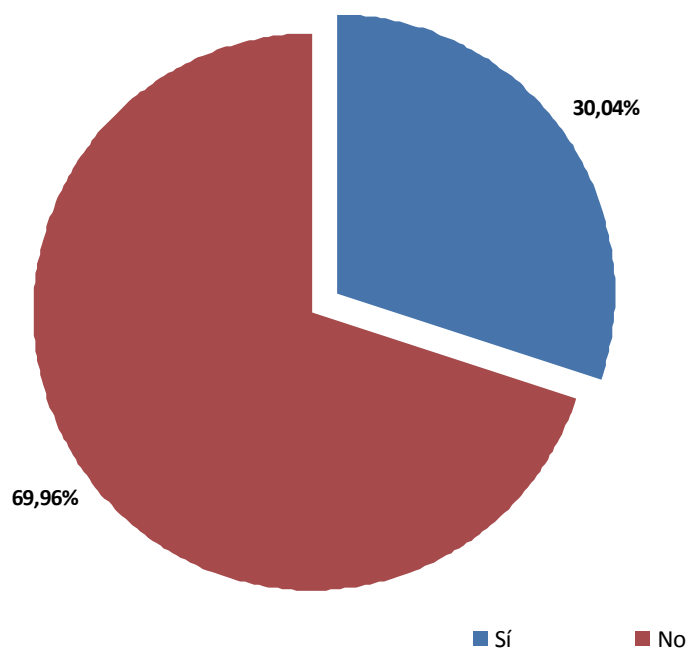
Si comparamos los datos de 2012 con respecto al último análisis realizado a los conductores españoles en este sentido, se observa que en la mayoría de las categorías evaluadas se produce una disminución de los síntomas, sobre todo en los físicos. En las categorías de pérdida de concentración y somnolencia también hay una caída en la incidencia, mientras que en la deshidratación se da un aumento en su detección.

**Dada la reducción de la siniestralidad y de la mortalidad definida en los datos estadísticos de la Dirección General de Tráfico para el año 2011, y a tenor de los resultados obtenidos en las cuestiones planteadas sobre la detección de la sintomatología de la fatiga, la formación y la concienciación se traduce en una mejora de la seguridad, ya que no existen sanciones ni campaña de control en este sentido para el conductor particular.**

Desde la óptica de la prevención de siniestros, seguir con esta formación y desarrollar campañas activas de concienciación incidirá sin duda en la identificación de los síntomas de la fatiga y la somnolencia como elemento presente en los siniestros, pudiendo detectar una situación de riesgo de forma previa al accidente. Conocer las consecuencias y la realidad detrás de la estadística se traducirá en la mejora de los criterios preventivos.

En muchos casos, esta prevención a las situaciones de riesgo puede llegar demasiado tarde. Por este motivo, quisimos preguntar a los conductores si habían sufrido algún momento de peligro por culpa de la fatiga y la somnolencia. Tres de cada diez conductores reconocía haber vivido alguna situación de riesgo por culpa de alguna de estas dos causas.

**Gráfico.** ¿Ha tenido alguna situación de riesgo provocada por conducir con fatiga o somnolencia?

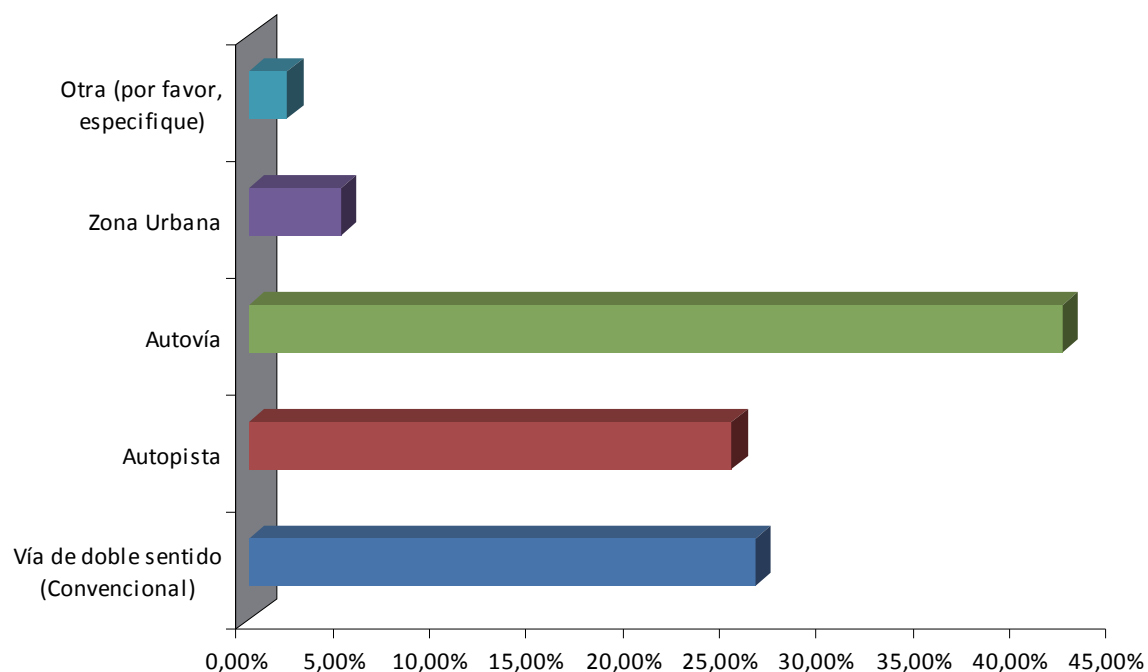


Si tenemos en cuenta otras situaciones de riesgo declaradas por los conductores españoles, un estudio reciente del RACE sobre distracciones y seguridad vial revelaba que un 15% de los conductores había sufrido una situación de riesgo por culpa de un teléfono móvil. En este caso, **estos momentos de peligro declarados por la fatiga y la somnolencia se multiplica por dos con respecto a las distracciones**, lo que nos indica la necesidad de abordar este problema para que el cansancio la volante no aumente los datos de siniestralidad.

También resultaba importante conocer en qué vías se habían producido estas situaciones de riesgo. Como ya hemos visto en la parte estadística, en las carreteras convencionales es donde se producen la mayoría de los accidentes mortales y con víctimas de los acaecidos en carretera. ¿Incidiría también estas situaciones de riesgo en las mismas vías? ¿Existe una relación entre siniestralidad y riesgo por tipo de vía?

Así, del 30% de los conductores que reconocieron haber tenido una situación de riesgo por culpa de la fatiga o de la somnolencia, el 42% indicó que el momento de peligro se produjo en autovías, seguido del 26% en carreteras convencionales de doble sentido, y el 25% en autopistas. En total, dos de cada tres conductores españoles reconoce haber sufrido fatiga o somnolencia en vías de alta capacidad.

**Gráfico.** ¿En qué tipo de vía se produjo esa situación de riesgo? Por favor, seleccione una respuesta.

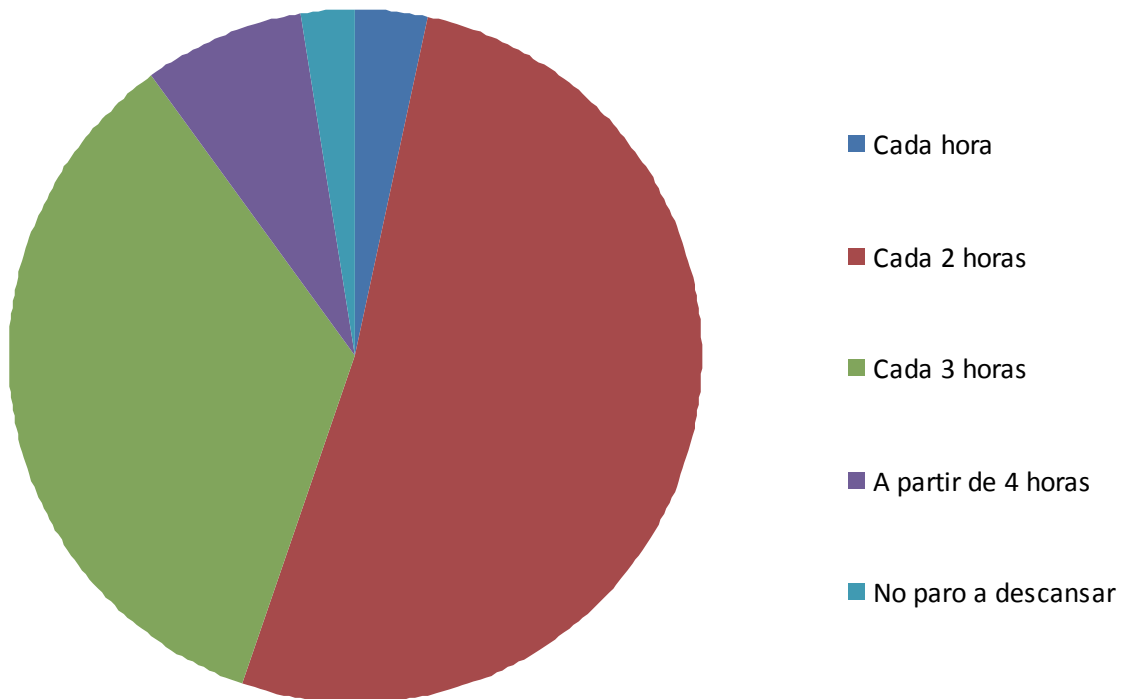


Muchas de estas situaciones de riesgo se producen por una combinación de factores, tales como el tiempo de conducción prolongado sin descanso, las horas en las que realizamos el viaje, las preferencias día/noche... Hay que recordar que entre la segunda y la tercera hora de conducción continuada vamos perdiendo capacidad de reconocer el entorno y tomar decisiones correctas, aumentamos los errores de percepción de distancias y velocidades, y aumentamos el tiempo de reacción, lo que equivale a aumentar hasta en un 12% el riesgo de sufrir un accidente por estas causas.

Los conductores españoles prefieren mayoritariamente salir de viaje por la mañana a primera hora, seguido por los conductores que lo hacen por la noche, aunque el porcentaje de usuarios que prefiere viajes nocturnos baja un 4% respecto a los datos de 2010.

Se preguntó sobre la parada de descanso. La recomendación que se da a los conductores de turismos es descansar cada 2 horas o 200 kilómetros como máximo. Pero hay que tener también en cuenta el tipo de pasajero y el tipo de vía por la que nos desplazamos, y sobre todo tener en cuenta que estas recomendaciones son generales. Hay que considerar las circunstancias personales de cada conductor, las condiciones físicas, el tipo de vehículo, los hábitos al volante y sobre todo la identificación de los síntomas que nos alertan del cansancio o la somnolencia para realizar la parada.

**Gráfico.** Al realizar un trayecto de largo recorrido (de entre 2 y 7 horas de duración) ¿Cada cuánto tiempo de conducción se detiene a descansar? Por favor, seleccione una respuesta.

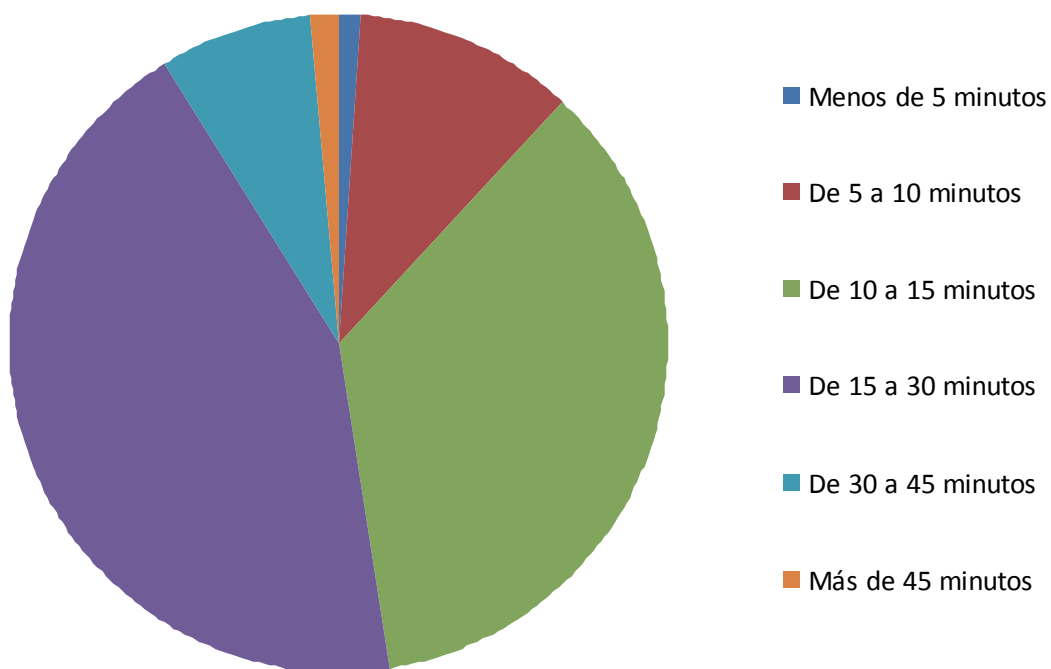


Los datos recogidos muestran como la mitad de los conductores (52%) declaran parar a descansar cada dos horas, dentro de lo recomendado, frente a un conjunto de usuarios que reconoce que, o para a partir de las cuatro horas (8%), o directamente no para en viajes de largo recorrido (2%). El porcentaje de conductores que paran a las tres horas alcanza un 35%. En este sentido es importante alertar a los usuarios sobre los riesgos de conducir por encima de las dos horas sin descansar, sobre todo si hemos iniciado el trayecto tras una actividad laboral, como luego se verá.

Y si la parada es importante, no lo es menos el tiempo que pasamos descansando. No se trata de parar sólo a repostar o ir al baño. Hay que tener en cuenta que se necesita un tiempo para retomar el tono físico y despejarse. Además, es de vital importancia considerar a los ocupantes que necesitan para más a menudo, como pueda ser el caso de los viajes con niños pequeños o personas mayores, sin olvidar a nuestras mascotas que también sufren los viajes de larga distancia.

Ante la pregunta realizada sobre los tiempos de descanso, el mayor porcentaje lo encontramos en el grupo que para entre 15 y 30 minutos, ajustándose a las recomendaciones sobre el tiempo mínimo de parada. En estas paradas, como luego se verá en el apartado de recomendaciones, es importante estirar los músculos (piernas, brazo, cuello), dar un pequeño paseo e hidratarse con refrescos, que aportan agua y glucosa para la actividad cerebral.

**Gráfico.** ¿Cuánto tiempo suele parar en los descansos en sus desplazamientos?



Una parada por debajo de los 10 minutos no permite recuperar el tono físico, ni relajarnos para enfrentarnos a una nueva etapa del trayecto. Una comparativa entre los resultados obtenidos este año con respecto al estudio de 2010 muestra unos resultados similares en todas las categorías con pequeñas variaciones en los tiempos de descanso.

**Tabla.** Comparativa 2010 / 2012 ¿Cuánto tiempo suele parar en los descansos en sus desplazamientos?

ENCUESTA Fatiga y conducción 2010 VS 2012		
¿Cuánto tiempo suele parar en los descansos?	2010	2012
Menos de 5 minutos	1%	1%
Entre 5 y 10 minutos	10%	11%
Entre 10 y 15 minutos	34%	36%
Entre 15 y 30 minutos	46%	44%
Entre 30 y 45 minutos	8%	9%

Frente al cansancio, la mejor de las medidas preventivas es el descanso, tomando el tiempo que sea necesario, o incluso durmiendo si fuera necesario en un lugar seguro. Cualquier medida frente a un desvanecimiento al volante, lo que por desgracia puede estar detrás de decenas de siniestros mortales en las carreteras españolas.

En muchos casos, cuando el conductor empieza a sentirse cansando, adopta una serie de comportamientos en la creencia de que pueden minimizar los efectos de cansancio, lo que a la larga no resulta nada eficaz. Situaciones como escuchar música, tomar el aire, hablar, no suponen reducir los riesgos de la fatiga, frente a otros como caminar en la parada de descanso o tomar un refresco mientras descansamos en una zona segura.

**Respuestas.** En su caso, cuando se ha sentido cansado al volante ¿Cuáles de estas medidas le han ayudado a despejarse? Puede señalar hasta tres respuestas. TOP 3.

- Parar y tomar un refresco. El 62%.
- Caminar un rato y estirar las piernas. El 57%.
- Hablar con el copiloto. El 39%.

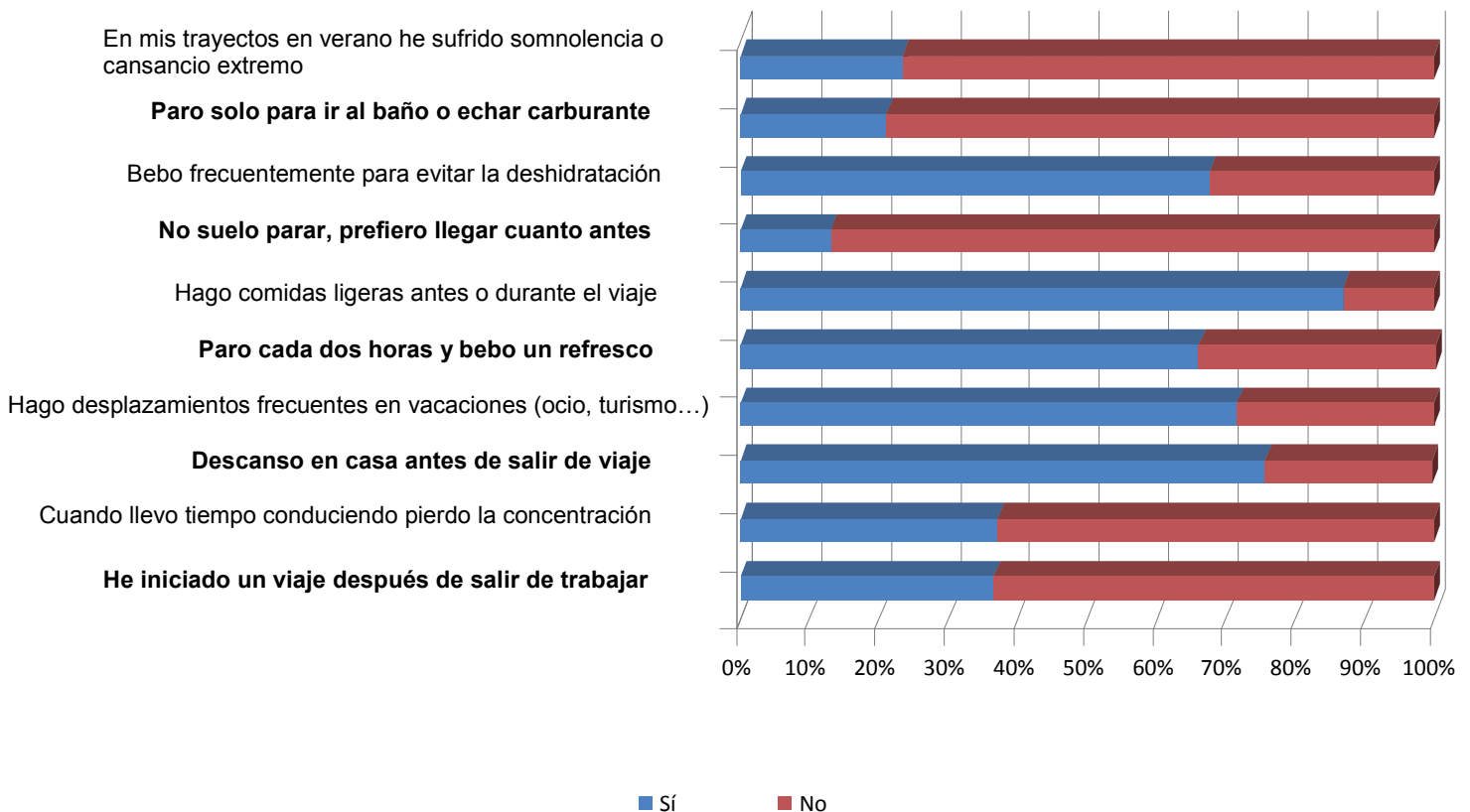
Por detrás, medidas como tomar un café (35%), abrir la ventanilla para tomar el aire (34%), escuchar música (28%) o comer algo (13%), en orden de preferencia a la hora de buscar medios para despejarse en caso de cansancio.

### Bloque 3. Bloque sobre hábitos al volante relacionados con la fatiga en la conducción

Durante las grandes operaciones de verano se producen millones de desplazamientos, siendo los meses julio y agosto los de mayor número de trayectos y accidentes mortales. Por este motivo, y dentro de los hábitos que tenemos los conductores cuando nos ponemos en ruta, quisimos conocer mejor esos comportamientos, y compararlo con años anteriores para ver su evolución.

Para ello, se presentó una batería de cuestiones relacionadas con los trayectos de largo recorrido, abordando tanto la preparación como las condiciones propias del viaje. Dentro del conjunto de opciones, preguntamos sobre los viajes en destino, ya que las estadísticas demuestran como es en estos desplazamientos donde se produce una alta accidentalidad, con un importante número de fallecidos durante los meses de verano. Los resultados demuestran como siete de cada 10 usuarios encuestados declaran que realizan desplazamientos frecuentes, trayectos internos, en el lugar de vacaciones.

**Gráfico.** En largos desplazamientos, como los que se producen en verano, ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones son ciertas en su caso?





De forma más específica, quisimos conocer si en estos desplazamientos cortos que se producen en las vacaciones también incide la fatiga de forma expresa, manifestándose en forma de somnolencia o cansancio extremo. **En este sentido casi uno de cada cuatro conductores (23% de los encuestados) ha sufrido somnolencia o cansancio extremo en los trayectos cortos durante las vacaciones, lo que supone un importante riesgo que puede incidir en la alta siniestralidad en verano**, con accidentes en desplazamientos de poca distancia en destino. Hay que incidir en este tipo de trayectos, donde los conductores se confían, pero que esconden una importante siniestralidad.

Por otro lado, y dentro del conjunto de cuestiones planteadas en este bloque sobre los hábitos al volante y su relación con la fatiga, destaca una vez más el número de conductores que confiesan haber iniciado un viaje tras finalizar su jornada laboral. Como en ediciones anteriores, donde hemos abordado los problemas derivados del cansancio en la conducción, es importante alertar sobre un importante elemento de riesgo: iniciar un viaje de largo recorrido después de trabajar.

Como se indicaba en el último informe, podemos diferenciar así entre dos tipologías de fatiga al volante:

- La fatiga de origen, con la que iniciamos el viaje, y que entre sus causas pueden estar un mal descanso, las comidas copiosas, la jornada laboral... Se trataría de la fatiga con la que nos sentamos a conducir.
- La fatiga sobrevenida por la propia actividad de conducir, y que puede verse reforzada por elementos como una mala climatización, un mal reglaje del asiento, la conducción en determinadas horas del día y los ciclos de sueño, el tráfico...

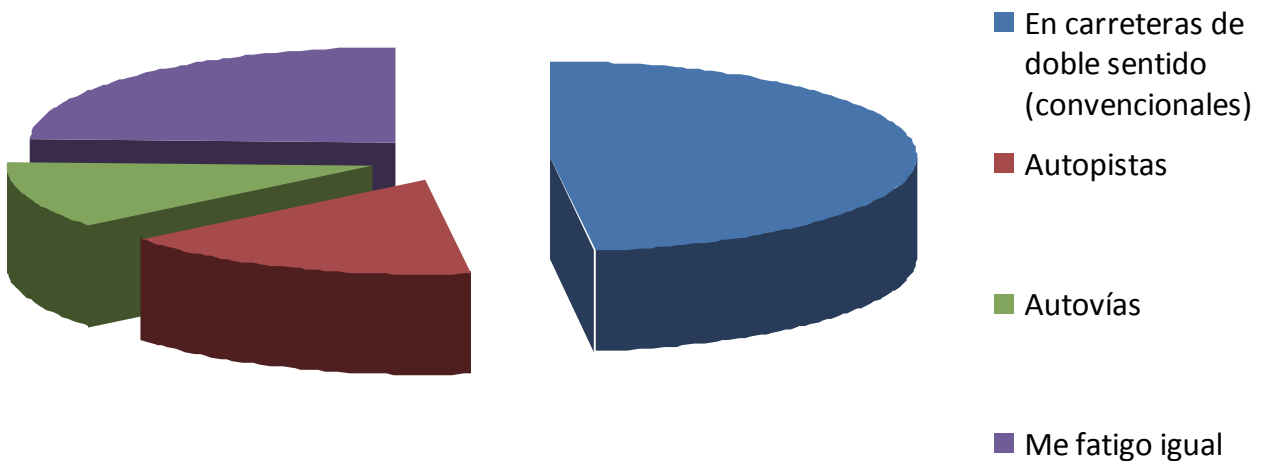
Si al riesgo propio de la conducción le sumamos un factor de riesgo de origen, como es la fatiga, estamos añadiendo circunstancias que pueden suponer un aumento de la peligrosidad, sobre todo en los kilómetros finales del viaje, donde coinciden en forma de cóctel peligroso el cansancio (o la suma de las dos modalidades de fatiga), las ganas de llegar cuanto antes al destino, la falta de luminosidad por llegar de noche tras iniciar el viaje después de la jornada laboral y la confluencia de vehículos que coinciden en las entradas a los lugares de vacaciones. **Como se ha podido observar en la tabla anterior, el 36% de los conductores españoles encuestados han iniciado un viaje tras su jornada laboral**, aumentado ligeramente con respecto al último informe de 2010, con un 35%.

## Fatiga por tipo de vía

Una de las novedades del estudio sobre fatiga y conducción en esta edición 2012, y dentro de la campaña preventiva “Un refresco, tu mejor combustible”, era conocer la incidencia de la fatiga por tipo de vía. ¿Se fatigan igual los conductores en autopistas o en autovías? ¿Tiene relevancia en el cansancio las vías de doble sentido con respecto a las vías de alta capacidad? ¿Existe alguna relación entre el tipo de vía, el usuario y la distancia?

La primera de las cuestiones hacía referencia a los desplazamientos cortos, de entre 10 y 50 kilómetros, y la percepción del usuario con respecto a la fatiga.

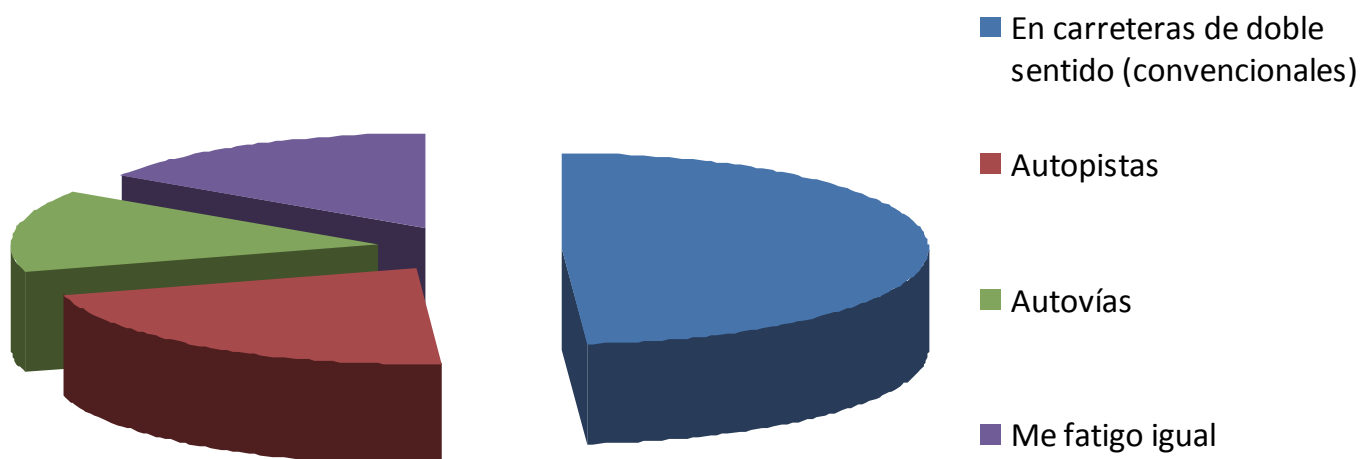
**Gráfico.** Según su experiencia, y en desplazamientos CORTOS (entre 10 y 50 kilómetros) ¿Dónde nota que se fatiga más al volante?



Prácticamente la mitad de los 1.100 conductores preguntados (un 48%) declararon fatigarse más en carreteras convencionales de doble sentido cuando se trata de desplazamientos cortos, seguido de circulación por autopistas (16%) y de autovías (11%). Cuando se trata de trayectos de corto recorrido, de entre 10 y 50 kilómetros, uno de cada cuatro usuarios reconoce fatigarse igual, independientemente del tipo de vía por la que circule, ya sea de doble sentido o de alta capacidad.

La segunda de las cuestiones planteada en este sentido se refería a la percepción de la fatiga en los grandes desplazamientos, con un recorrido superior a los 100 kilómetros. Las propuestas por tipo de vía eran las mismas.

**Gráfico.** En grandes desplazamientos (más de 100 kilómetros) ¿Dónde considera que se fatiga más al volante?



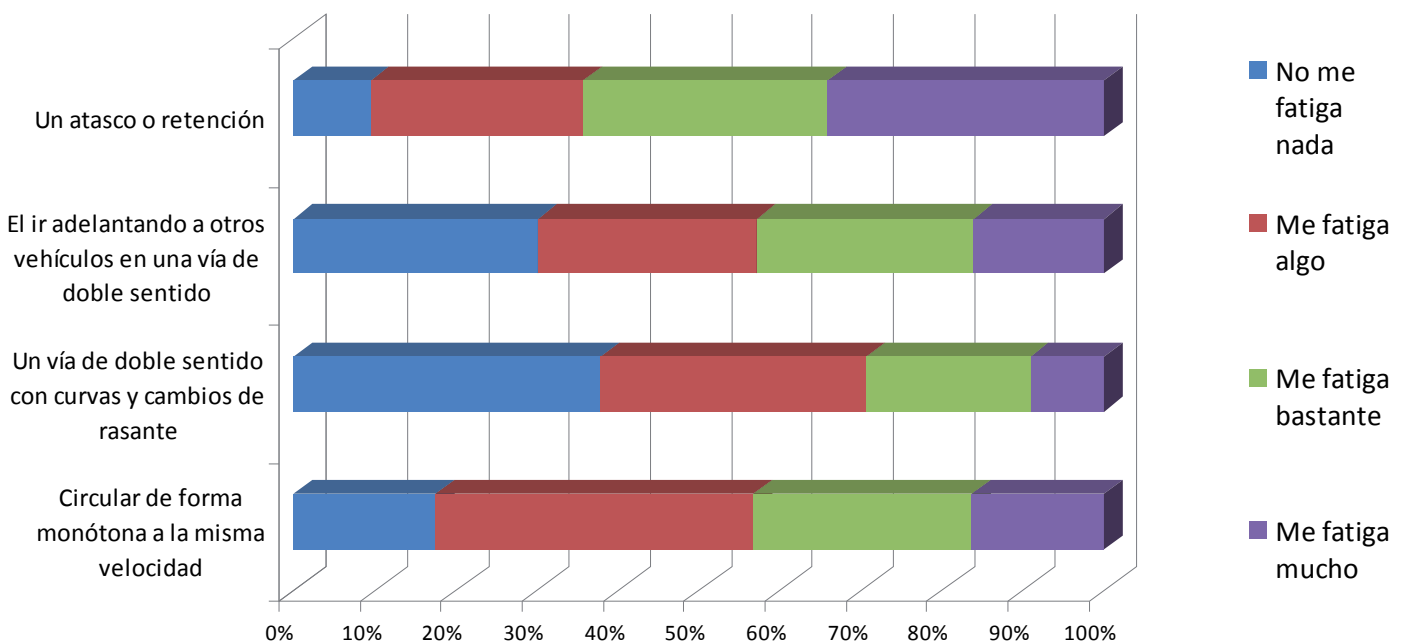
En este caso, el porcentaje de conductores que perciben una mayor fatiga en autopistas aumenta con los desplazamientos de mayor recorrido, alcanzando el 22% de las respuestas, lo que supone 6 puntos por encima que la fatiga percibida en los desplazamientos cortos. También sucede en los trayectos por autovía, aunque con menor intensidad (tres puntos por encima cuando se considera un mayor número de kilómetros). En carretera convencional, la percepción de cansarse al volante es muy similar, con el 49% de los usuarios. El dato que marca la diferencia es la percepción del conductor de fatigarse igual por tipo de vía, definiéndose mejor este cansancio en trayectos largos.

COMPARATIVA : FATIGA POR DESPLAZAMIENTOS Y TIPO DE VÍA		
Opinión de los usuarios sobre percepción de la fatiga por tipo de vía		
Percepción y evolución de la fatiga por tipo de vía	Trayectos cortos	Trayectos largos
Carretera convencional de doble sentido	48 %	49 %
Autopista	16 %	22 %
Autovía	11 %	14 %
Me fatigo igual, independientemente de la vías	25 %	15 %

Si analizamos los datos por tipo de vía, es muy importante relacionar los casos en los que el conductor ha declarado haber sufrido un siniestro, con la propia percepción de cansarse más en una vía u otra. **Si tenemos en cuenta los datos de peligro real vivido por los encuestados, la situación de riesgo reconocida y causada por fatiga o somnolencia se produjo en una autovía, con un porcentaje que alcanza el 42%. Y es precisamente es en la autovía donde los conductores reconocen cansarse menos, tanto en los desplazamientos cortos como en los largos.** En este caso, se identifica un factor de riesgo inherente en los accidentes por fatiga y somnolencia, que es confiarse, no reconocer los síntomas, en definitiva, no darle la importancia que tiene lo que hoy en día supone la cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas.

### Percepción de la fatiga y conducción

**Gráfico.** De las siguientes propuestas ¿Cuáles considera que le producen más fatiga al volante? Por favor, valore según la escala propuesta con una respuesta por fila.

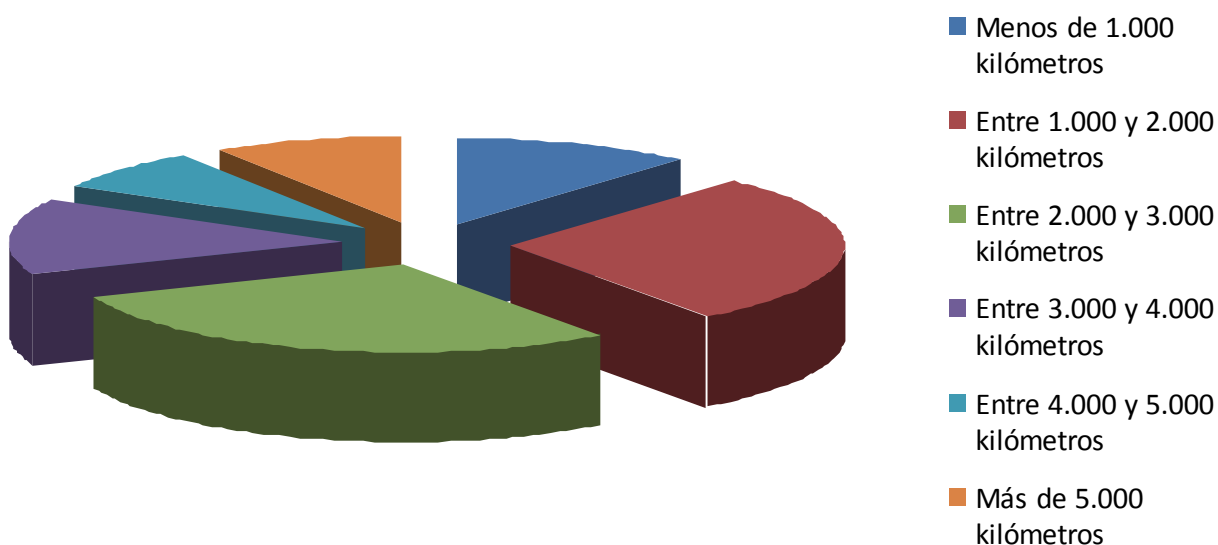


Según el tipo de situación, el conductor reconoce un mayor nivel de cansancio. Los porcentajes más altos de valores bajos “No me fatiga nada – me fatiga algo” se encuentran en la conducción donde la situación requiere de una especial exigencia al conductor, tales como *ir adelantando a otros vehículos* o una *circulación por vía convencional con curvas y cambios de rasante*. Y por el contrario, los valores más altos de producción de cansancio en opinión del conductor se sitúan en la pregunta referida a *atascos y retenciones*. Se recogen valores medios para la cuestión sobre circulación a una velocidad constante.

## Desplazamientos en el verano 2012

Uno de los apartados de la encuesta trataba de conocer algunos indicadores de cara a los desplazamientos que se producirán durante este verano 2012, abordando cuestiones como preferencia de transporte, o kilómetros que se estiman recorrer en estos meses.

**Gráfico.** De media, ¿Cuántos kilómetros en coche calcula que hará entre los meses de julio y agosto (como conductor o pasajero) en general, incluyendo todos los desplazamientos, de largo recorrido, en destino, fines de semana...?

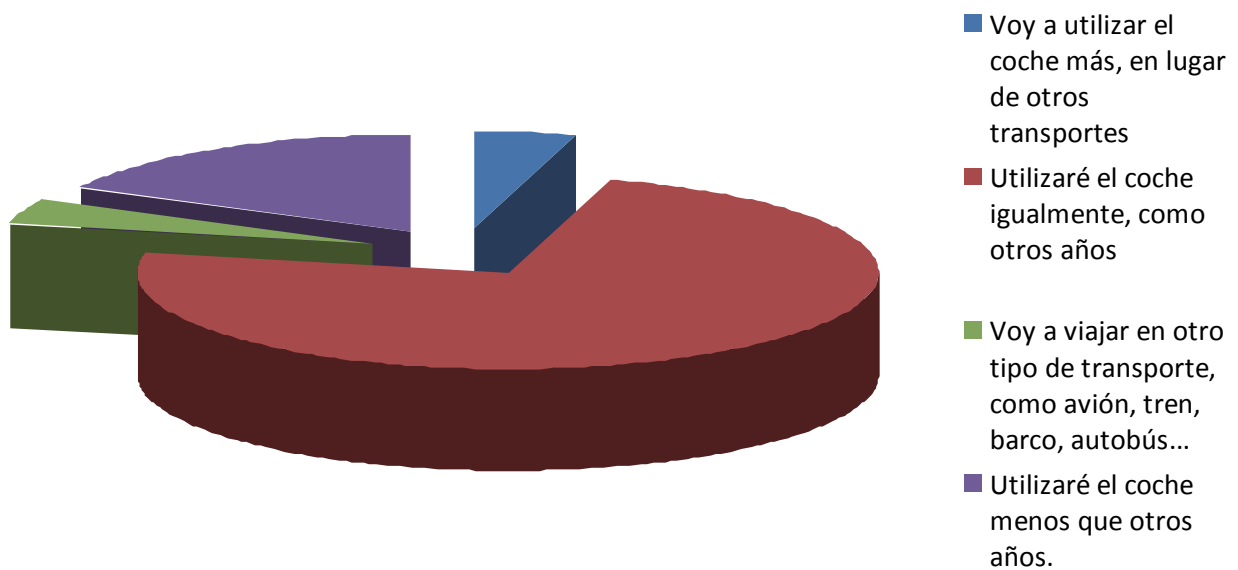


**De media, los españoles recorrerán entre 1.000 y 3.000 kilómetros durante este verano, con porcentajes muy similares para los tramos entre 1.000 y 2.000 kilómetros (28%) y entre 2.000 y 3.000 kilómetros (29%).** El porcentaje más bajo lo encontramos en el intervalo entre los 4.000 y 5.000 kilómetros. Como hecho curioso, se puede deducir que los resultados obtenidos en el informe 2012 son idénticos a los resultados analizados en 2010, con la misma proporción en todos los tramos propuestos. Como se puede estimar a raíz de los resultados, los españoles mantienen unos hábitos similares de cara a los desplazamientos estivales.

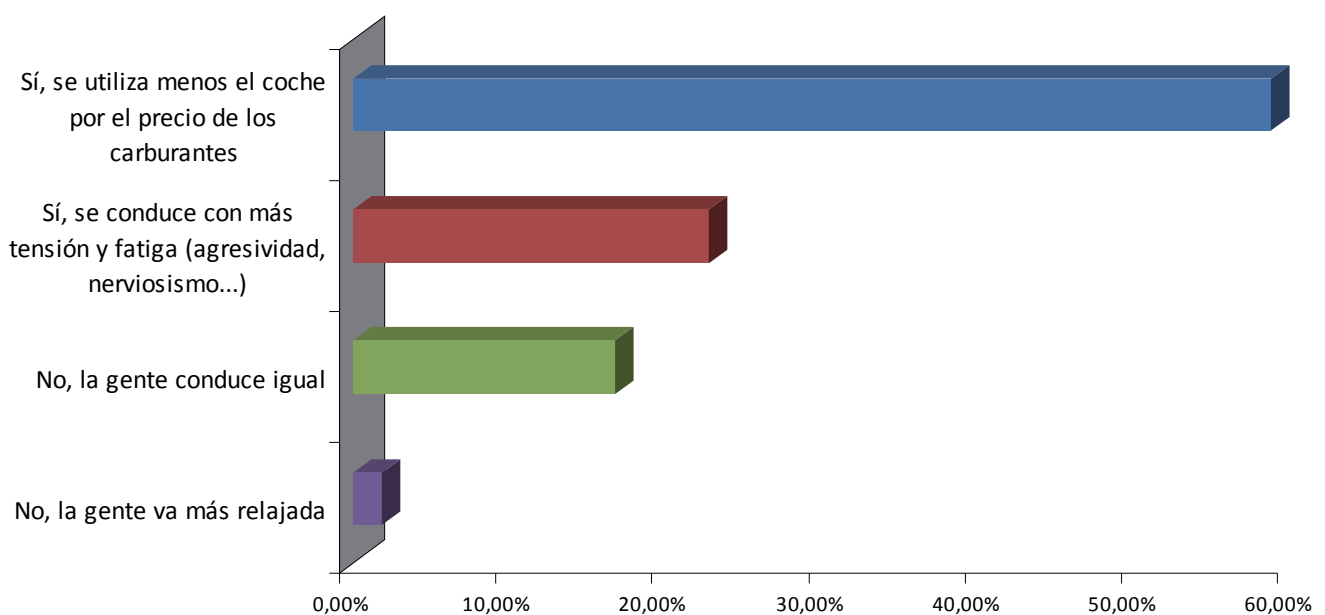
Otra de las cuestiones a conocer era si la situación económica en España podría influenciar en cuanto al tipo de transporte a utilizar en los desplazamientos de verano, preguntando sobre las opciones de viaje, y sobre todo en el cambio de comportamiento respecto a otros años. En concreto, se preguntó al conductor si este año iba a utilizar el coche más o menos que otros años, o si iba a desplazarse en otras modalidades como el avión, tren, barco... en lugar del vehículo privado. **Los resultados indican que tres de cada cuatro usuarios va a utilizar su coche como en otros años. Por la crisis**

económica, un 17% confiesa que va a utilizar menos el coche que otros años, frente a un 5% que reconoce que va a utilizar más el vehículo privado. Donde más diferencia existe, en opinión de los más de 1.100 conductores encuestados, se refiere a otras modalidades de transporte que no son el vehículo privado, con un 4%. En opinión del usuario, se coge menos el coche por el precio de los carburantes, y para uno de cada cuatro conductores la crisis afecta en la conducción, con una mayor agresividad y tensión.

**Gráfica.** La situación económica actual en España ¿Va a influir en que utilice el coche más que otros años, en lugar de otros transportes como avión, tren...?



**Gráfico.** En su opinión, ¿cree que la crisis económica está afectando a los hábitos de los conductores? Por favor, seleccione una respuesta.



## 4. “Un refresco, tu mejor combustible”: seis años formando al conductor para reducir la fatiga en la conducción

### 4.1. Investigación

Uno de los elementos claves en la formación y en la concienciación es la investigación. Conocer para prevenir, sobre todo en este ámbito donde la responsabilidad del conductor prevalece sobre la sanción y la norma. Por ello, **el primer paso de la campaña** fue el estudio realizado por el RACE para conocer los efectos de una conducción prolongada. En este trabajo se demostró que tras pasar cuatro horas al volante de un coche, un automovilista medio tarda el doble en reaccionar ante un imprevisto en la carretera.

Las pruebas realizadas con voluntarios en el Circuito del Jarama, segmentados por sexo y edad, demostraron que si el tiempo medio necesario para accionar el freno es de un segundo, un conductor fatigado tarda dos. De esta forma, cuando se circula a 120 kilómetros por hora significa que el vehículo habrá recorrido 66 metros –a razón de 33 por segundo– antes de iniciar la frenada.

**Un segundo trabajo de investigación** realizado por el RACE dentro de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” estudió en profundidad cuáles eran los efectos físicos y de comportamiento al volante de los conductores a la hora de realizar un largo recorrido. Para su realización, un equipo compuesto por ocho vehículos y 12 técnicos, con médicos y psicólogos, realizaron 4.000 kilómetros por autopistas, autovías y carreteras de doble sentido por España y Marruecos. La elección de Marruecos se debió al interés por estudiar una situación real de carretera y calor, similar a los trayectos durante el verano.

El trabajo se basó en medir y cuantificar cómo afecta la fatiga en los niveles de alerta del conductor (toma de decisiones, velocidad de reacción, niveles de atención y percepción), para lo que se dividieron las pruebas en varios grupos, los cuales fueron sometidos a pruebas médicas y psicotécnicas durante una conducción continuada y a altas temperaturas.

### Pruebas psicotécnicas

En relación con las pruebas psicotécnicas realizadas a los dos grupos, se evaluó la estimación de distancias y velocidades, el tiempo de reacción y la atención selectiva, comprobándose que estas tres habilidades sufren un deterioro significativo después de 6 horas de conducción. Así, el *tiempo de*

*reacción* aumentó considerablemente en ambos grupos, aumentando un 12% más en el grupo que no paró periódicamente. En cuanto a la *estimación de distancias*, parar, descansar y beber refrescos recude en un 10% el error en el cálculo de distancias y velocidades. Igual sucede en el apartado de *atención selectiva*, cuyo deterioro fue un 10 % mayor que el padecido por el grupo que seguía los consejos de parar y descansar cada dos horas.

## Pruebas médicas

En relación a las pruebas médicas, con el fin de determinar los niveles de fatiga de los conductores se midieron una serie de variables, de las cuales se observó una disminución del pulso en todos los conductores; la *tensión arterial* aumentó en el grupo que no paró a descansar; en cuanto a la *saturación arterial de oxígeno*, se evidenció un aumento en la saturación en todos los participantes, aunque este incremento fue mayor en el grupo 1 que en el 2.

Otra de las pruebas médicas se centró en medir la *densidad urinaria*: la densidad urinaria aumentó exclusivamente en los participantes del grupo que tenía limitada la ingesta de líquidos. Por el contrario, en los grupos que ingerían un mínimo de 660 ml de líquido, dicha densidad se mantuvo igual o disminuyó.

La prueba de *Producción de lágrima* demostró que en todos los participantes se dio un descenso drástico de la producción lacrimal. Esta sequedad ocular apareció en todos los grupos, aunque de forma más acentuada en el grupo que no descansa ni ingiere líquidos. Esta reducción en la producción de lágrima, aparte de una mayor fatiga visual, puede llevar aparejada una visión borrosa, lo que supone un mayor riesgo en la conducción.

Por último, se midió el *ritmo cardíaco*, que se empleó para evaluar la variación de la arritmia sinusal respiratoria, que se manifiesta por un incremento del ritmo en la inspiración y una disminución en la espiración. Dicha arritmia se vio incrementada en un 20% de media, siendo más acentuada en el grupo que no descansaba, mientras que la variación en el grupo 2 fue mínima.

Igualmente, mediante pruebas médicas y psicotécnicas, se comprobó que no descansar cada dos horas, no hacer ejercicios o no ingerir refrescos puede aumentar el error de percepción de las distancias en un 63% o reducir a un 60% la capacidad de percibir y procesar información, como a la hora de ver señales o cualquier otro estímulo relevante para la circulación. Además, el tiempo de reacción al volante aumenta en más de un 86%.



## 5. Resumen de las acciones 2012

### 5.1. Fatiga en los motoristas

Cada año, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” se acerca a los motoristas que se desplazan al Gran premio de Jerez para concienciarles sobre los efectos de la fatiga en la conducción. Por primera vez desde su origen, los puntos informativos han incluido la propia localidad de Jerez, estableciendo una zona de formación con monitores cerca del circuito de velocidad. Como en otras ocasiones, esta acción ha contado con la colaboración de la Dirección General de Tráfico y de la red de estaciones de servicio BP. En esta edición, la actividad se celebró durante los días 27, 28 y 29 de abril, con motivo del GP de Jerez 2012, aprovechando las más de 50.000 motos y los 250.000 desplazamientos que la DGT estimó durante la celebración de la prueba.

Con la novedad que supuso llevar la campaña al corazón mismo del GP Jerez, la ubicación de las estaciones de servicio mantuvo la estrategia de otros años, colocando carpas informativas a lo largo de la A-4 desde Madrid hasta Jerez (Madrid, Manzanares, Córdoba, Sevilla y Jerez), tanto en la ida como en el retorno. El RACE, la Asociación de refrescos ANFABRA y la Dirección General de Tráfico, con la colaboración de BP, pusieron en marcha la primera de las acciones incluidas en la Campaña 2012 de “Un refresco, tu mejor combustible” para concienciar a los motociclistas de la importancia de parar, realizar estiramientos y beber un refresco, para prevenir la deshidratación y la pérdida de atención.

Los monitores de RACE distribuyeron materiales e informaron sobre los buenos hábitos al volante, el respeto a las normas de tráfico y, sobre todo, de los riesgos de circular durante un tiempo prolongado y de sufrir fatiga y deshidratación que genera, entre otras cosas, pérdida de atención, malestar, dolor de cabeza, calambres musculares...



La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” dirigida a los motoristas sobre la importancia de prevenir la fatiga...

- El RACE, la Asociación de Refrescos ANFABRA y la Dirección General de Tráfico, con la colaboración de BP, pusieron en marcha la primera de las acciones...
- La campaña se celebró durante los días 27, 28 y 29 de abril, con motivo del GP de Jerez 2012...
- Los puntos informativos han incluido la propia localidad de Jerez, estableciendo una zona de formación con monitores cerca del circuito de velocidad...
- Como en otras ocasiones, esta acción ha contado con la colaboración de la Dirección General de Tráfico y de la red de estaciones de servicio BP...
- En esta edición, la actividad se celebró durante los días 27, 28 y 29 de abril, con motivo del GP de Jerez 2012...
- Los puntos informativos han incluido la propia localidad de Jerez, estableciendo una zona de formación con monitores cerca del circuito de velocidad...
- Como en otras ocasiones, esta acción ha contado con la colaboración de la Dirección General de Tráfico y de la red de estaciones de servicio BP...

El objetivo de esta campaña es concienciar a los motoristas sobre los riesgos de la fatiga y la deshidratación, y promover hábitos saludables al volante. Para ello, se han establecido puntos informativos en Jerez y a lo largo de la A-4, donde se ofrecen materiales educativos y se realizan charlas informativas. Además, se ha colaborado con la red de estaciones de servicio BP para ofrecer refrescos a los motoristas durante el viaje.



## 5.2. Formación y divulgación de la Edición 2012 de la VI Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”

### a. Materiales divulgativos

Todos los años se revisan, diseñan y distribuyen cientos de miles de folletos. En total, y desde sus orígenes, se han distribuido más de tres millones de folletos, según el colectivo objeto de cada campaña, actualizando los contenidos y adaptando la formación según los usuarios, incluso con programas divulgativos específicos para cada grupo a los que se han dirigido las distintas campañas. Un ejemplo de ello fue la actividad con los profesionales de la conducción y el transporte, los conductores de turismo o los usuarios de motocicleta.

El eje temático de todos los materiales ha sido siempre la prevención de la fatiga en la conducción, cuarta causa de mortalidad en las carreteras. En todos los recursos se han aportando consejos sobre los riesgos de la fatiga y el cansancio, la noche, horas de conducción, la fatiga visual, los descansos, la deshidratación, el alcohol, la normativa que recoge a los profesionales, las conclusiones de los trabajos... Además se han incluido datos y estadísticas sobre la fatiga en la conducción.

Junto a los dípticos informativos, la campaña ha contado con otros materiales, como carteles, pegatinas, brazaletes reflectantes, regalo de camisetas, portafolletos... Todo un conjunto de creatividades para que el conductor pueda acceder a los consejos preventivos sobre fatiga y conducción, incluyendo los encartes en revistas, la entrega de elementos pedagógicos en centros comerciales, tiendas, oficinas de RACE, centros de formación, estaciones de servicio... El material ha ido cambiando su diseño desde el origen de la campaña, y en la actualidad incluye un decálogo sobre fatiga, conducción y seguridad vial, en el que se proponen medidas para detectar los síntomas de la fatiga, prevenir su aparición y hábitos saludables para reducir sus consecuencias.

### Materiales 2012: colaboración de la red de estaciones de servicio BP

Desde el pasado año, la campaña cuenta con un colaborador importante: la red de estaciones de servicio BP, con presencia en todo el territorio nacional. Se trata de un punto de información muy relevante, donde millones de conductores harán sus paradas de descanso, y donde se brinda una excelente oportunidad para aportar esta formación preventiva.



Para la edición 2012, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” pondrá a disposición de los usuarios que realicen una parada en los más de 600 puntos de distribución la red de estaciones de servicio de BP, miles de materiales divulgativos, con el objetivo de llegar a millones de conductores en sus desplazamientos estivales. Además, como en otras ediciones, se contará con otros espacios de distribución, como las oficinas de atención del RACE repartidas por toda España.

Como en otras ediciones, y junto a los folletos, la campaña cuenta con un dossier informativo con las actividades previstas, las conclusiones de los trabajos de la campaña, o los materiales, los cuales se distribuirán entre profesionales de la comunicación, investigadores, profesionales de la seguridad vial y organismos públicos, entre otros.

## b. Acción formativa en el ámbito laboral

Una de las conclusiones del informe sobre la fatiga en el sector profesional, el cual contaba incluso con un estudio a los transportistas profesionales, era la enorme importancia del cansancio en los desplazamientos profesionales. Pero no se debe centrar este problema solo en los vehículos pesados, también en los colectivos de trabajadores que cada día se desplazan a su lugar de trabajo o desarrollan su actividad con un vehículo. Por ello, y desde la edición 2011, la campaña ha incluido la fatiga como elemento de estudio en los cursos de prevención de riesgos laborales.

Mediante acuerdos con varias Comunidades Autónomas, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” ha desarrollado acciones de concienciación a los trabajadores sobre la importancia de incorporar hábitos saludables en la conducción, identificar los síntomas de la fatiga, y prevenir el riesgo de cansancio extremo o somnolencia. Los cursos y jornadas celebradas hasta ahora han sido:

- 🇮🇪 Galicia. Noviembre de 2011
- 🇲🇺 Murcia. Marzo de 2012
- 🇦🇷 Aragón. Marzo de 2012



Formar a los trabajadores sobre la fatiga en la conducción no solo mejorará los ratios de accidentalidad de los accidentes en misión, que es cuando el vehículo forma parte de la actividad laboral, sino que servirá para mejorar el conocimiento de todos los trabajadores que se desplazan a diario al trabajo en su vehículo, alertando sobre el cansancio acumulado y las consecuencias, por ejemplo, de iniciar un viaje de largo recorrido tras un día de trabajo.

Los temas relacionados con la fatiga y su prevención se incluyen dentro de los temarios generales que desarrolla la Academia RACE para la mejora de la seguridad laboral. Las acciones preventivas en el ámbito laboral cuentan con formación teórica y refuerzo con elementos prácticos. Se forma desde la teoría incluida en los contenidos de la Academia RACE a los usuarios, para que, posteriormente, puedan poner en práctica, de una forma controlada por monitores, los conocimientos adquiridos previamente. Se refuerza el mensaje y se consolida la auto experiencia con la propia capacidad de análisis de las conclusiones.



Los simuladores de conducción, incluidos en las acciones realizadas en las Comunidades Autónomas, permiten a los trabajadores y usuarios ver la diferencia de reaccionar en situación normal o bajo la fatiga, con procesos más lentos, y sus consecuencias. Un monitor mostrará al resto de los asistentes los efectos al volante, explicando el significado del ejercicio y mostrando la simulación tras la prueba.

### **c. Acción informativa en estaciones de servicio 2012**

En colaboración con la red de estaciones de servicio BP, como ya se ha visto en las acciones desarrolladas en el GP de Motociclismo de Jerez a finales de abril, la campaña informará al usuario sobre los riesgos de la fatiga al volante en el momento más importante: durante los desplazamientos masivos estivales. Dentro de la estrategia formativa de la campaña, estos momentos en los que se habla de precaución en la carretera, se viaja con la familia y se adoptan medidas preventivas, es un muy buen momento para informa sobre los riesgos de conducir bajo los efectos del cansancio.

Concienciar al usuario en el preciso momento en el que debe mantener ese hábito saludable es una forma de reforzar la conducta positiva. Por ello, se dispondrá de espacios informativos en estaciones de servicio BP situadas en las principales vías nacionales de la red de carreteras en España, teniendo en cuenta los movimientos de vehículos y los tiempos estimados de descanso, a una distancia de unos 200 kilómetros más o menos desde cada punto de destino. Monitores de RACE y ANFABRA informarán a los usuarios sobre los riesgos de la fatiga y distribuirán los materiales divulgativos dispuestos.

La acción en estaciones de servicio tendrá dos fechas clave, una de ellas ya desarrollada en abril:

- ❖ La celebrada con motivo del GP de Motociclismo de Jerez, celebrado los días 27, 28 y 29 de abril.
- ❖ Con motivo de los trayectos estivales, durante el mes de agosto, siguiendo las previsiones de desplazamientos de la DGT.

Durante el mes de agosto, y durante todo el día, monitores de la campaña informarán a los usuarios que circulen por las principales vías de la red nacional, mediante la instalación en la zona de acceso de un espacio informativo. Entre los consejos que se ofrecerán a los conductores, los monitores se centrarán en alertar de la incidencia de la fatiga como causa de la siniestralidad, ofreciendo los consejos de parar cada 200 kilómetros o cada dos horas, realizar pequeños estiramientos para recuperar el tono físico, y tomar un refresco, ya que junto a la hidratación necesaria en un mes de calor como es agosto, aporta glucosa, elemento que mejora la actividad y el rendimiento cerebral.



Los técnicos también alertarán a los usuarios sobre los síntomas que el conductor debe reconocer para anticiparse a los riesgos de desfallecimiento al volante, como es el picor de ojos, la necesidad de moverse en el asiento, los calambres, el zumbido de oídos, o los errores al volante.

d. También en la Web [www.fatigayconduccion.com](http://www.fatigayconduccion.com) y en las redes sociales Facebook y Twitter

La campaña cuenta con la Web, [www.fatigayconduccion.com](http://www.fatigayconduccion.com), un espacio con toda la información relativa a la fatiga y la conducción, contenidos interactivos y consejos prácticos sobre la materia. En las redes sociales, “Un refresco, tu mejor combustible” tiene una página propia en Facebook, desde la que informa de las distintas actividades y sesiones formativas que se van desarrollando a lo largo del año, participar en foros de debate, etc. Igualmente, los usuarios de Twitter podrán estar al tanto de las acciones que se vayan desarrollando.

[www.fatigayconduccion.com](http://www.fatigayconduccion.com) es el primer site específico sobre fatiga y conducción, con vídeos de carácter divulgativos como el protagonizado por personajes famosos alertando sobre la fatiga en moto. Deportistas retirados como los motociclistas **Ángel Nieto** y **Sito Pons** o el tenista **Alex Corretja**, los cocineros **Sergi Arola** y **Paco Roncero**, personajes de los medios de comunicación como el periodista **Juan Ramón Lucas**; el presentador **Juan y Medio** o el peluquero **Lluís Llongueras** se unieron a este objetivo común de prevenir los accidentes.

La Web cuenta la “**Sala de Prensa**”, un apartado específico dirigido a los profesionales de la comunicación donde pueden acceder a las noticias relacionadas con la campaña, estudios relacionados y agenda de eventos.



La Web se actualiza de forma periódica con todas las novedades y los informes sobre fatiga y conducción que se van publicando en las distintas acciones.

### e. La campaña también alerta sobre los riesgos del alcohol

El alcohol es uno de los peores enemigos del conductor, estando presente en uno de cada tres fallecidos por accidente de tráfico. Por ello, y de cara a las miles celebraciones, y en especial las comidas y cenas de empresa que se celebran durante los días comprendidos en las fiestas navideñas, el RACE y ANFABRA quisieron recordar la importancia de evitar el alcohol si vamos a conducir, dentro de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”. No valen trucos con el alcohol: los riesgos de sufrir un accidente, de ser sancionados o de cometer un delito penal, son motivos suficientes para pensárselo dos veces antes de beber una copa y conducir. Entre las recomendaciones, optar por refrescos o utilizar el transporte público.



El RACE y ANFABRA impulsaron esta acción, dentro de la campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, con el objetivo de contribuir a la concienciación sobre los riesgos del alcohol al volante, con una acción formativa en la que monitores de Seguridad Vial distribuyeron por las zonas de estas celebraciones materiales divulgativos específico con consejos básicos sobre alcohol y conducción.

Durante cuatro días, los comprendidos entre el jueves 15 de diciembre y el domingo 18 de diciembre de 2011, los monitores, distribuidos en varios equipos y formados por el RACE, concienciaron a los usuarios para que celebrasen sus comidas y cenas de navidad de forma segura, alertando sobre los riesgos de accidente, de sanción y penales que supone ingerir alcohol y conducir.

Junto a esta acción preventiva, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” incluyó en su página Web, [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es), donde todos los usuarios pueden seguir consultando los consejos sobre alcohol y fatiga, y donde se incluirán todos los materiales y recomendaciones.

#### La campaña de la fatiga en APPs móviles

A su vez, la acción divulgativa sobre alcohol, fatiga y conducción incluye otros canales, como la Web de RACE, los vídeos alojados en el canal de Seguridad Vial de RACE en “Youtube”, o los materiales que se pueden consultar en la aplicación del RACE de Seguridad Vial para teléfonos iPhone, Android y Windows Phone, una app gratuita y de fácil descarga.

## Algunos consejos para los largos desplazamientos del verano

Con motivo de los desplazamientos que se producirán durante los meses de verano, y recordando la importancia de mantener la precaución en todos los recorridos, desde RACE y ANFABRA, con la colaboración de la Dirección General de Tráfico, queremos aportar algunos consejos de seguridad vial:

- Deje preparado el coche la noche anterior y descanse bien durmiendo toda la noche. Está demostrado que dormir menos de seis horas triplica el riesgo de sufrir accidentes en la carretera.
- Evite salir de viaje nada más terminar de trabajar. Incluso si termina pronto, siempre estará cansado cuando comiences tu viaje.
- Antes de emprender un viaje largo, procure descansar lo suficiente. La fatiga disminuye el campo de visión, alarga los tiempos de reacción y dificulta la coordinación psicomotriz y la capacidad muscular.
- Deténgase cada dos horas o al menor síntoma de cansancio, ya que mantener una atención constante durante un tiempo prolongado produce fatiga.
- Cada parada debe durar al menos entre 15 y 30 minutos; bájese del coche y tome un tentempié. Haga ejercicios de estiramiento de articulaciones (cuello, pies, piernas y brazos) y de espalda. Aproveche para comer algo ligero y beber un refresco.
- Hay que beber aunque no tenga sed, ya que cuando aparece esta señal existe un cierto grado de deshidratación. El aire acondicionado del coche provoca síntomas asociados a la deshidratación del organismo (sed, sensación de sequedad en la garganta, fatiga) que pueden afectar a la conducción.
- Evite comidas copiosas antes y durante los desplazamientos. Opte por comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día, acompañadas de agua, zumos o refrescos. Una fácil digestión ayudará a mantener la atención y a reaccionar con rapidez.
- No beba alcohol, ya que el consumo de cualquier tipo y cantidad tiene efectos sobre la conducción.



- Si toma medicamentos, tenga en cuenta que pueden provocar somnolencia, y algunos pueden tener efectos directos sobre la visión o la coordinación. Consulte con su médico antes de emprender un viaje.
- No conduzca de noche si puede evitarlo, ya que su cuerpo conoce perfectamente cuales deben ser tus horas de descanso. Piense que si tiene que dormir en el camino, el tiempo y dinero invertido siempre estará justificado ante la posibilidad de padecer un accidente por culpa de la fatiga y la falta de visibilidad.
- La música puede ayudar, siempre variada para que no ayude a la monotonía de la conducción.
- No baje la guardia en los desplazamientos cortos, ya que el desfallecimiento por cansancio o sueño puede llegar incluso en trayectos de poco recorrido.
- Y recuerde que al final de los trayectos de largo recorrido aumenta el riesgo, provocado por la fatiga acumulada en el trayecto, el calor, los atascos, las ganas de llegar a nuestro destino final y las posibles retenciones que puedan producirse.

## **Síntomas para detectar la fatiga**

Si detecta alguno de estos síntomas, pare y descanse lo necesario para retomar el viaje en buenas condiciones.

- ❖ Pérdida de concentración
- ❖ Picor de ojos, parpadeo constante, pesadez en los ojos o visión borrosa
- ❖ Calambres musculares, dolores de espalda o zumbido de oídos
- ❖ Somnolencia, o reacciones lentas o inseguras
- ❖ Necesidad de moverse en el asiento
- ❖ Sensación de brazos o pies dormidos
- ❖ Sequedad en la boca o deshidratación
- ❖ Variación involuntaria de la velocidad
- ❖ Dificultad para recordar los últimos kilómetros recorridos

## Decálogo para prevenir la fatiga

1. Aprenda a reconocer los síntomas de la fatiga para reducir sus efectos.
2. Deje preparado el coche el día anterior y duerma un mínimo de 7 horas.
3. Durante el viaje, descansa cada 2 horas o 200 kilómetros en las áreas y estaciones de servicio.
4. En cada parada, salga del coche, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento.
5. Conduzca un máximo de 8 horas al día.
6. Asegúrese de mantener el habitáculo ventilado para evitar niveles altos de monóxido de carbono.
7. Manténgase hidratado, la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
8. Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evite que esto ocurra durante el viaje.
9. Nunca beba alcohol si va 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 último consejo:

**10.** Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

La prevención es la mejor herramienta para reducir los accidentes por fatiga.

#### RACE

Departamento de Comunicación  
Tel. 91 594 77 02  
[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)

#### ANFABRA

Gabinete de Prensa (Inforpress)  
Tel. 91 564 07 25 Esther Román / Silvia Díaz  
[eroman@inforpress.es](mailto:eroman@inforpress.es); [sdiaz@inforpress.es](mailto:sdiaz@inforpress.es)  
Dpto. Comunicación ANFABRA  
Tel. 91 552 62 75 / [comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)