



Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante

XIV edición de la Campaña

Un refresco tu mejor combustible



ASOCIACIÓN
DE **BEBIDAS REFRESCANTES**
ANFABRA



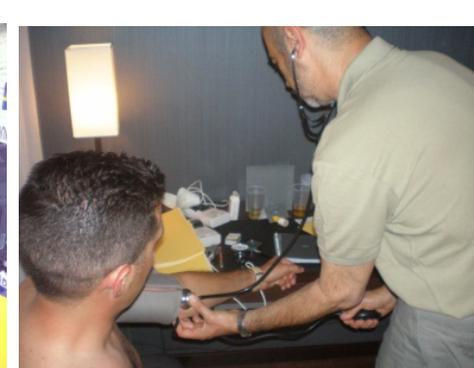
*Dirección General
de Tráfico*



14 años investigando y concienciando sobre la fatiga al volante

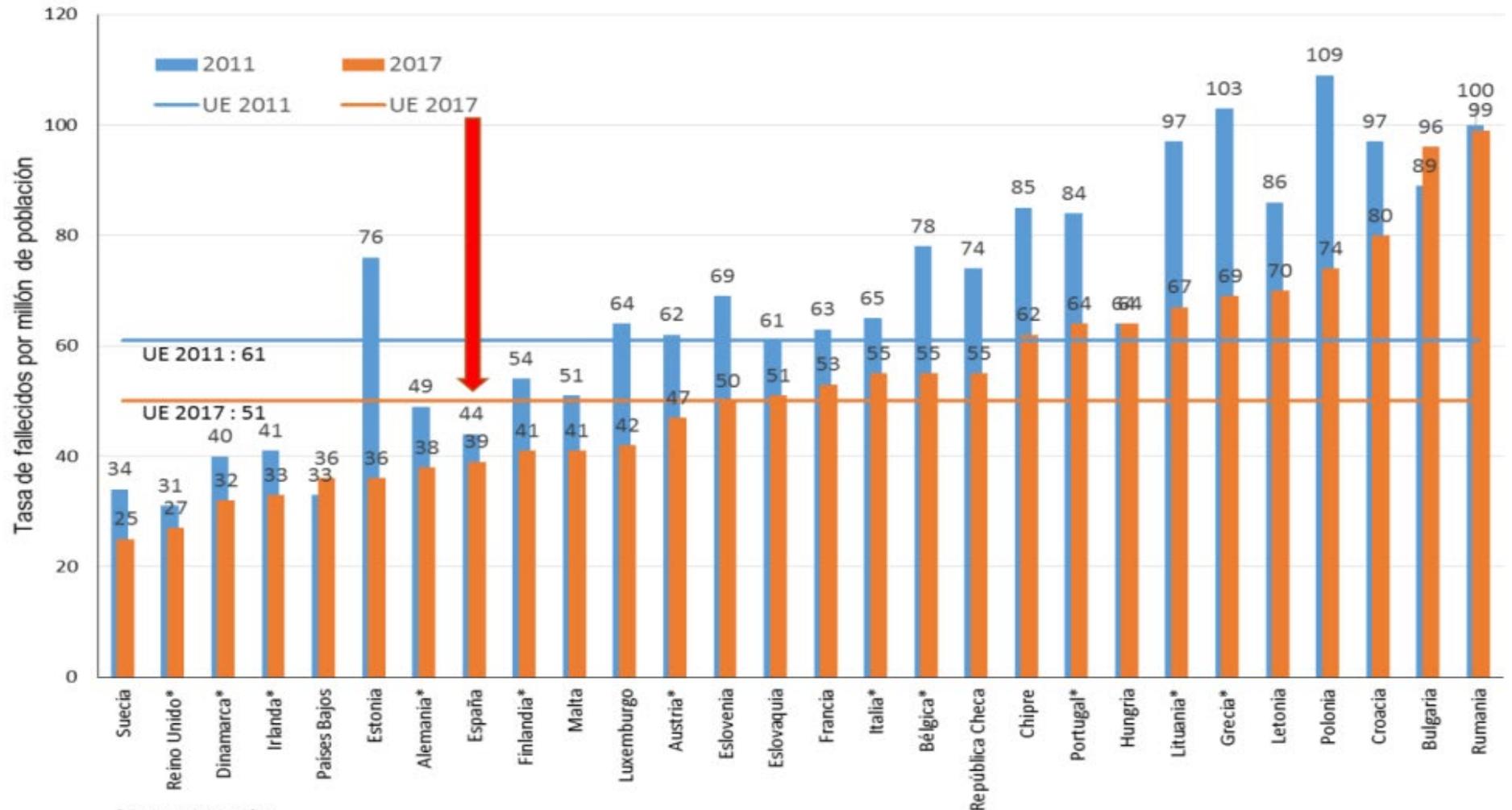
Campaña "Un refresco, tu mejor combustible"

- ✓ Investigación anual sobre los efectos de la fatiga, la falta de descanso y la deshidratación en la conducción.
- ✓ Viaje de más de 4.000 kilómetros entre Madrid y Marruecos para investigar los efectos de la deshidratación.
- ✓ Estudios con el Grupo de Seguridad Vial y AT de la Universidad de Zaragoza y con el Instituto de Biomecánica de Valencia.
- ✓ Acciones informativas y de concienciación en centros comerciales, estaciones de servicio y de peaje.
- ✓ Campañas de concienciación motociclistas en Moto GP.
- ✓ Organización de jornadas con los Institutos de Prevención de riesgos laborales de las CCAA.



Siniestros de tráfico: Europa

Victimas mortales de tráfico por millones de habitantes en la UE 2017



España ocupa la octava posición con 39 fallecidos por millón de habitantes, por debajo de la media Europea de 51, y por encima de los 25 de Suecia.

* Datos provisionales.

Fuentes 2011: Comisión Europea, base de datos CARE y Eurostat. Fuente 2017: European Transport Safety Council. 12 PIN Report

Presentación de resultados

Eurobarómetro sobre hábitos de conducción y fatiga al volante



Universo: conductores mayores de 18 años y menores 75 años.



Ámbito: 15 países: España, Portugal, Francia, Italia, Suecia, Noruega, Finlandia, Alemania, Polonia, República Checa, Reino Unido, Austria, Bélgica, Países Bajos y Suiza.



Cuotas: según sexo y edad de la población conductora.



Procedimiento de recogida de la información: entrevista *online* asistida por ordenador (CAWI).



Tamaño de la muestra: 3.368 entrevistas.



Error muestral: $\pm 1,7\%$ ($n=3.368$) para un grado de confianza del 95,5% (dos sigmas) y en la hipótesis más desfavorable de $P=Q=0,5$ en el supuesto de muestreo aleatorio simple.



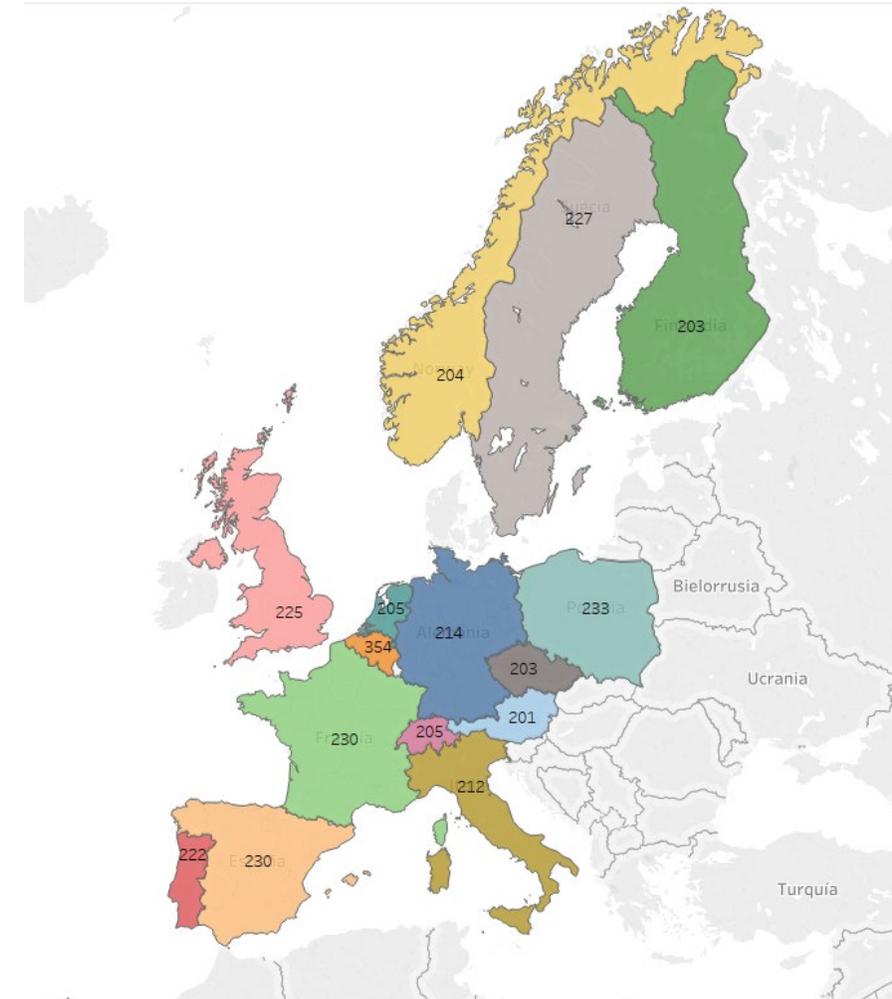
Duración de la entrevista: 7-8 minutos.



Fechas del trabajo de campo: del 10 al 17 de junio de 2019.

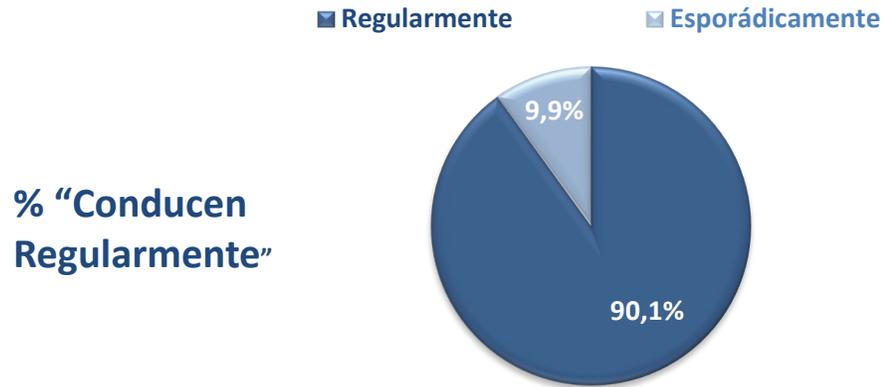


Instituto: GAD3.

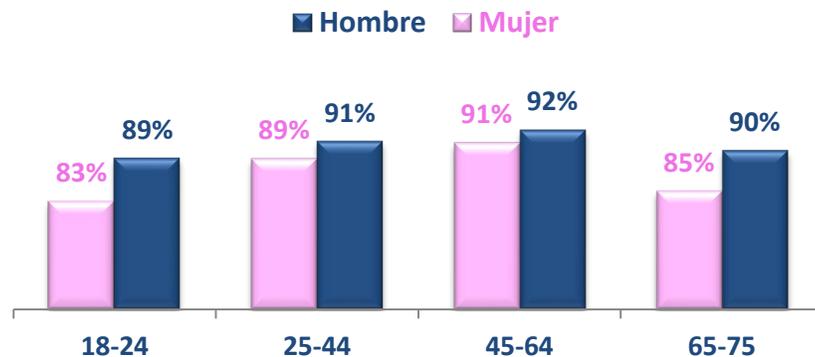


Frecuencia con la que conduce...

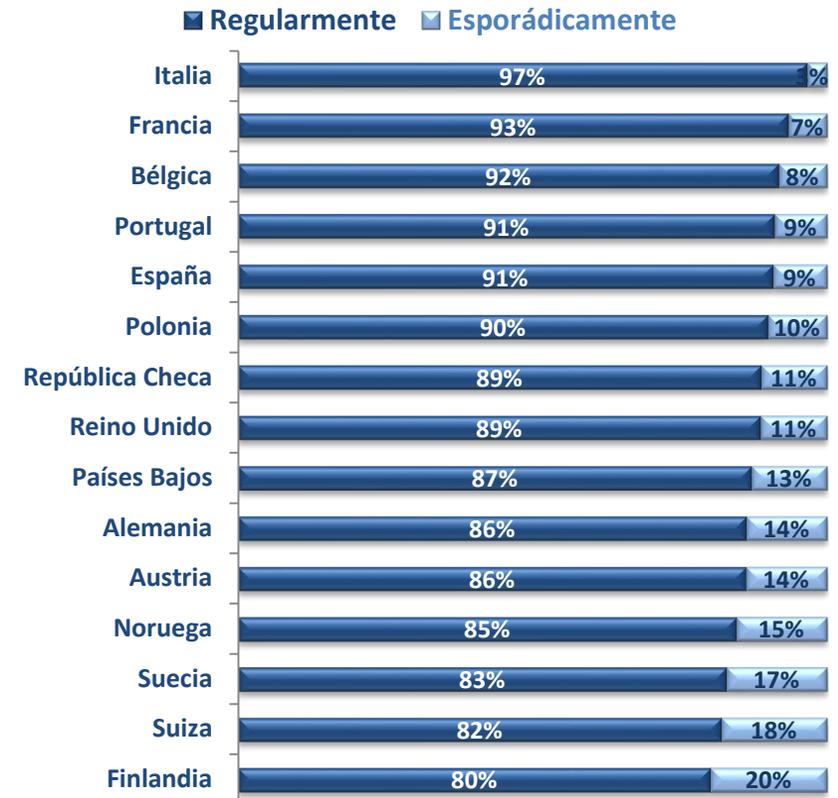
La mayoría de los entrevistados conducen regularmente (90,1%), y en los países que más esporádicamente se conduce son Finlandia y Suiza (20% y 18%).



Conducción por sexo y edad



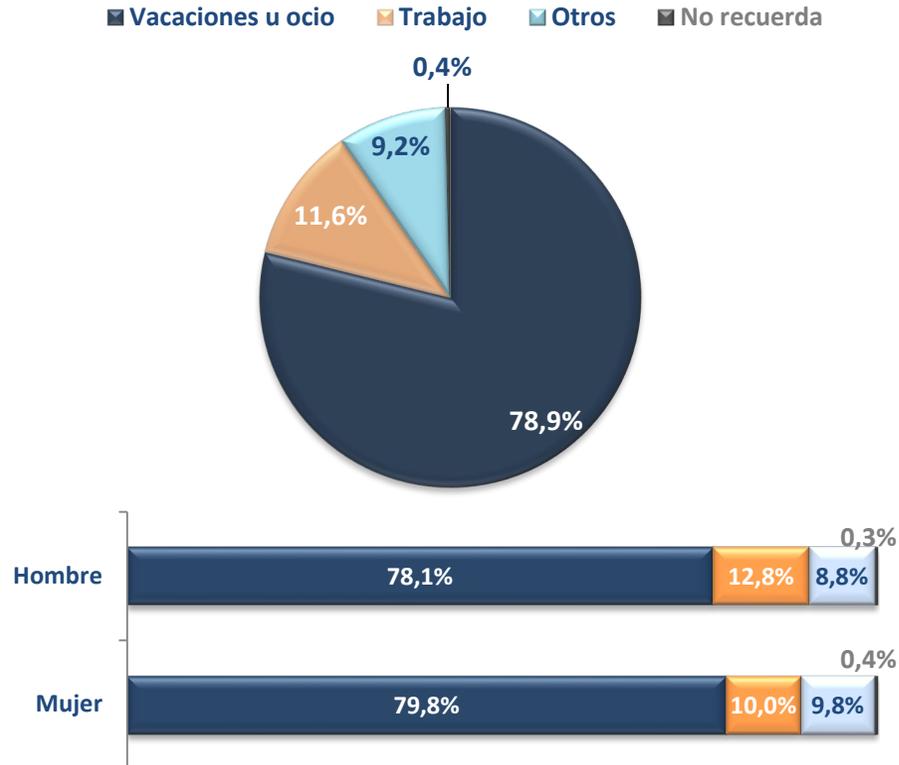
Distribución por Países



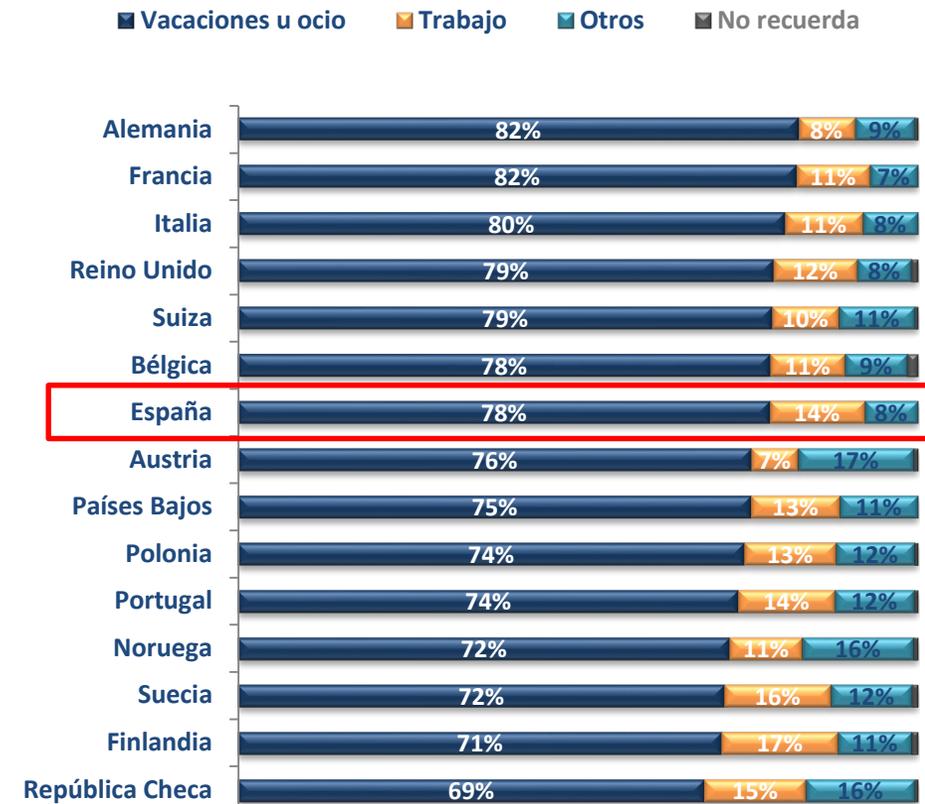
Motivo principal del último viaje

Ocho de cada 10 largos desplazamientos son por ocio o vacaciones

Distribución total y según sexo y edad



Distribución por Países



¿Cuál fue el motivo de ese viaje?

Nº de desplazamientos de más de 200 km.

El número de desplazamientos medios al año de más de 200 km es de 10,8 trayectos. España está por encima de la media con 11,7, muy parecido al de Portugal.

	País	Media	Km / desplazamiento	Km Totales
	Polonia	13,6	336	4.569
	Suecia	13,4	385	5.159
	Austria	12,3	386	4.748
	República Checa	12,1	341	4.126
	Portugal	11,8	325	3.825
	España	11,7	356	4.165
	Suiza	10,9	378	4.120
	Países Bajos	10,6	378	4.007
	Noruega	10,6	363	3.847
	Finlandia	10,4	369	3.837
	Italia	9,6	370	3.552
	Bélgica	9,5	359	3.410
	Alemania	9,4	381	3.158
	Reino Unido	8,5	312	2.652
	Francia	8,2	396	3.247



¿Cuántos desplazamientos de más de 200 km ha realizado conduciendo su vehículo en los últimos 12 meses?

Dos de cada cinco conductores europeos (37%) cree que las plataformas de coche compartido son una buena opción, en España desciende al 31,2%.



Para realizar un viaje es una buena opción compartir vehículo a través de una plataforma de movilidad

Al 66,4% de conductores europeos le compensa ir en su vehículo privado incluso aunque suponga un mayor coste respecto a otras opciones, y en España se eleva hasta el 72,8%.



El gasto del vehículo privado para viajes largos me compensa, aunque sea más caro que otras opciones

		Para realizar un viaje es una buena opción compartir vehículo a través de alguna plataforma de movilidad (p.e. BlaBlaCar, Drivy, Amovens, Roadsharing.com,...)	El gasto del vehículo privado para viajes largos me compensa, aunque sea más caro que otras opciones
	% "siempre" o "casi siempre"		
Alemania		24,3%	65,9%
Austria		18,3%	65,6%
Bélgica		26,6%	58,8%
España		31,2%	72,8%
Finlandia		44,2%	71,8%
Francia		50,2%	84,4%
Italia		55,3%	45,1%
Noruega		51,3%	71,2%
Países Bajos		17,3%	34,7%
Polonia		37,1%	60,6%
Portugal		23,0%	61,1%
Reino Unido		39,9%	79,2%
República Checa		18,8%	63,0%
Suecia		48,4%	69,0%
Suiza		29,1%	60,5%
TOTALES		37,0	66,4

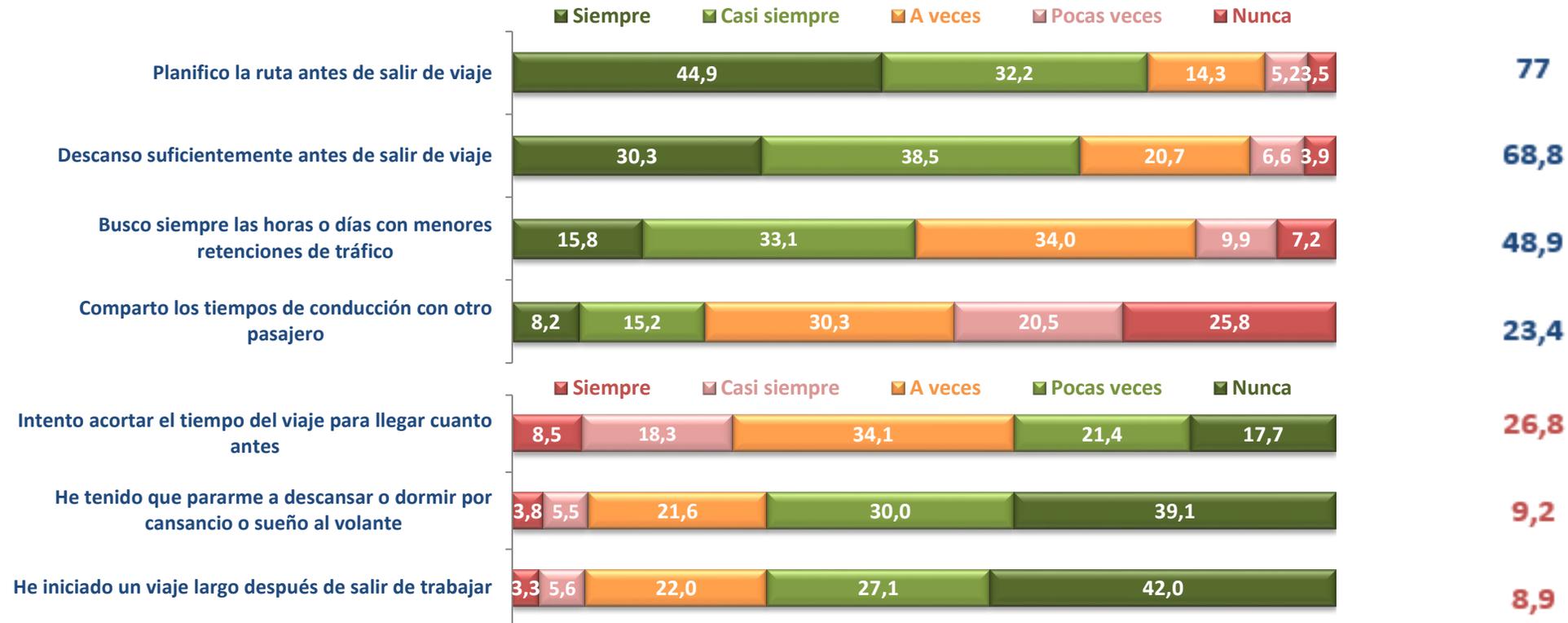
Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante

Hábitos en la conducción

Acciones realizadas en la conducción

Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿con que frecuencia realiza cada una de las siguientes acciones?

Siempre +
casi siempre



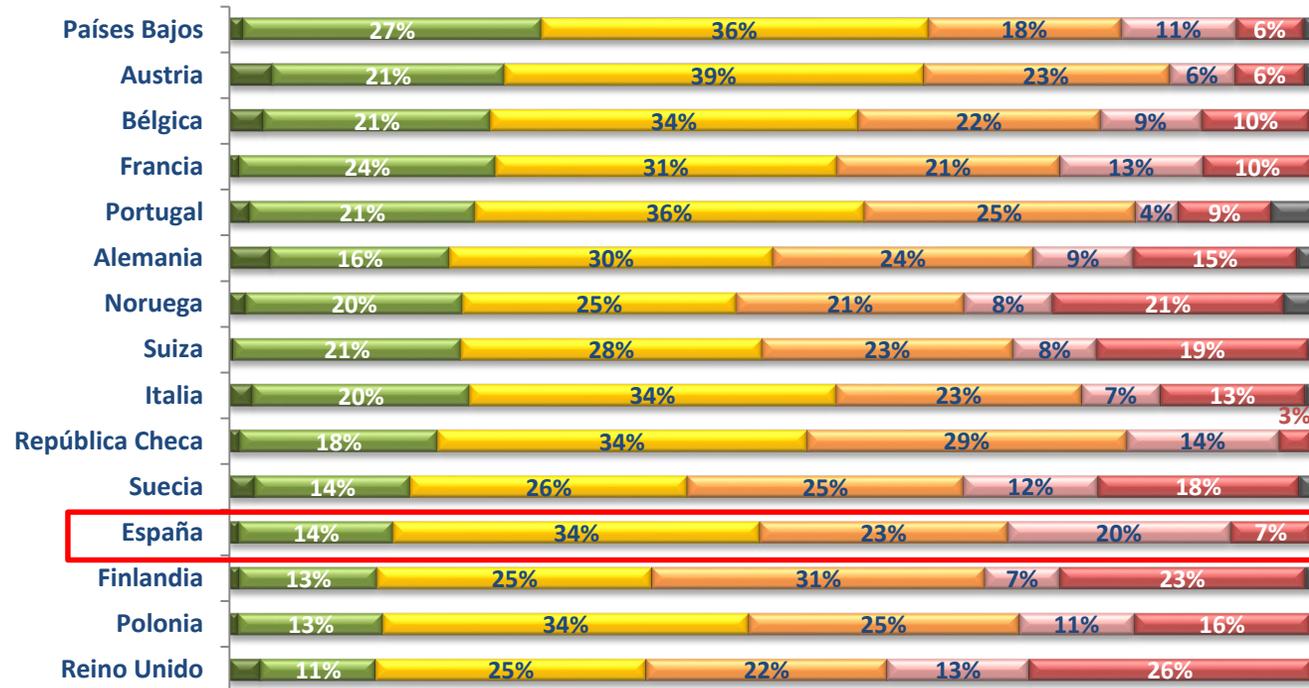
El conductor europeo planifica los viajes de largo recorrido (77,1%), descansa antes de salir (68,8%) y evita la congestión en el tráfico (48,9%). Por el contrario, el 26,8% intenta CASI SIEMPRE acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes, y el 9% ha iniciado un viaje después de trabajar.

Tiempos de descanso por países

Países Bajos y Austria donde menos tiempo paran a descansar (el 60% menos de 15 minutos). En España el 34% descansa 10-15 minutos, y un 7% más de media hora.

Cuánto tiempo para a descansar durante la parada

- Menos de 5 minutos
- Entre 5-10 minutos
- Entre 10-15 minutos
- Entre 15-20 minutos
- Entre 20-25 minutos
- Más de 30 minutos
- No sabe



En minutos



En viajes de largo recorrido conduciendo su vehículo, aproximadamente ¿cada cuánto tiempo se detiene para hacer un descanso? ¿Cuánto tiempo suele parar a descansar durante la parada?

Síntomas mientras conducía

Moverse en el asiento (25,7%), calambres o dolor de espalda (10,4%), brazos o pies dormidos (8,2%), picor de ojos (7,8%), deshidratación (7,6%), pérdida de concentración (4,4%)... síntomas que aparecen CASI SIEMPRE al volante.



¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante mientras conducía? ...

Síntomas mientras conducía

Italia y Francia, necesidad de moverse en el asiento, calambres musculares, dolor de espalda o deshidratación.

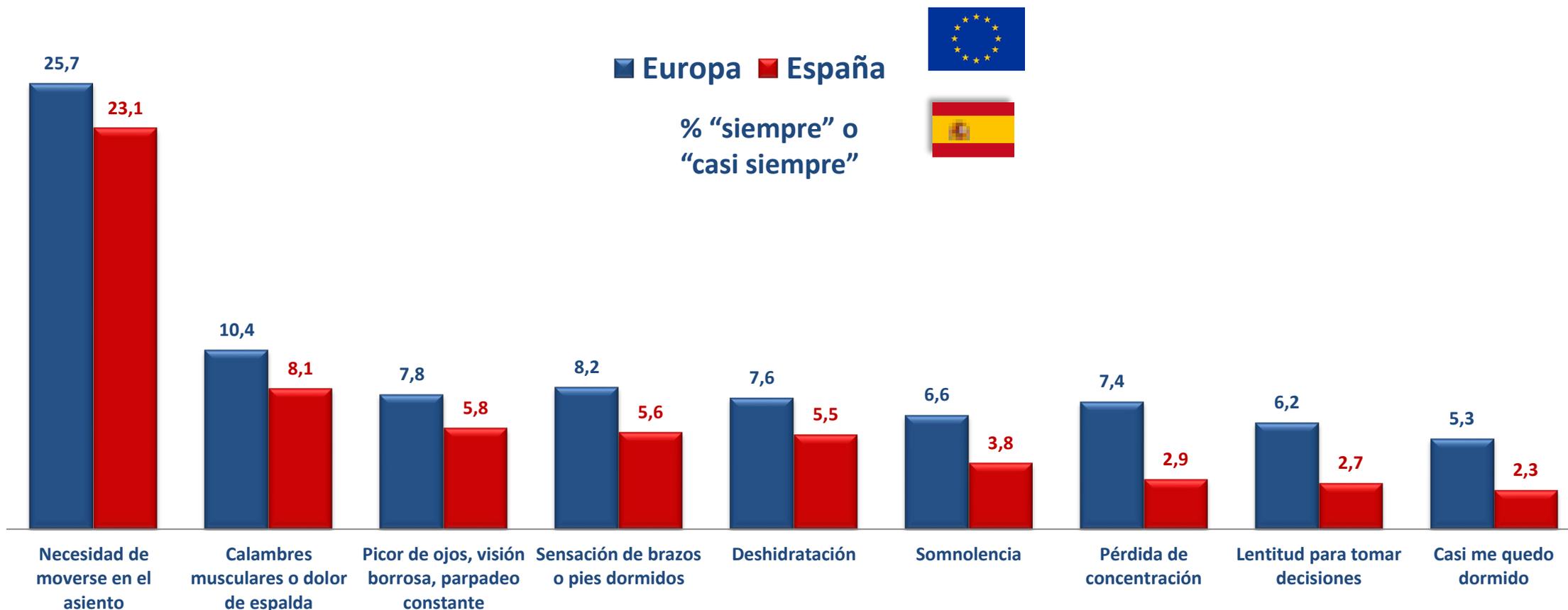
Países Bajos y Bélgica los que menos necesidad de moverse al volante.

Austria y Portugal, los que menos calambres musculares o dolor de espalda tienen al volante.

	% "siempre" o "casi siempre"	Necesidad de moverse en el asiento	Calambres musculares o dolor de espalda	Sensación de brazos o pies dormidos	Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante	Pérdida de concentración	Deshidratación	Somnolencia	Lentitud para tomar decisiones	Casi me quedo dormido
Alemania		26,1%	6,8%	7,3%	7,4%	6,9%	5,3%	5,1%	5,2%	5,5%
Austria		21,4%	5,6%	0,4%	2,0%	1,9%	1,2%	0,4%	0,8%	1,0%
Bélgica		19,8%	10,8%	8,9%	9,9%	8,5%	6,7%	8,0%	4,9%	5,7%
España		23,1%	8,1%	5,6%	5,8%	2,9%	5,5%	3,8%	2,7%	2,3%
Finlandia		20,7%	15,0%	9,4%	10,5%	10,2%	5,7%	7,3%	8,5%	5,8%
Francia		31,3%	17,7%	11,4%	13,2%	14,5%	13,2%	12,4%	11,5%	11,9%
Italia		36,3%	12,9%	11,3%	8,5%	9,0%	11,5%	7,9%	8,8%	5,2%
Noruega		11,5%	5,3%	5,0%	4,9%	6,2%	5,4%	5,2%	4,6%	4,6%
Países Bajos		13,5%	8,2%	5,0%	4,9%	5,2%	3,8%	6,2%	4,3%	3,9%
Polonia		26,2%	7,5%	9,2%	4,7%	3,0%	3,4%	4,3%	2,0%	1,8%
Portugal		16,3%	4,7%	4,8%	2,6%	1,7%	3,3%	3,9%	0,8%	0,9%
Reino Unido		21,3%	11,6%	8,5%	8,1%	7,9%	9,3%	6,5%	7,4%	5,3%
República Checa		18,2%	7,2%	3,2%	4,6%	4,9%	6,4%	5,6%	4,4%	0,4%
Suecia		20,4%	9,3%	7,0%	8,9%	7,2%	5,1%	7,2%	7,2%	4,6%
Suiza		23,2%	10,0%	6,5%	7,2%	6,3%	6,1%	5,6%	4,9%	4,8%
TOTALES		25,7	10,4	8,2	7,8	7,4	7,6	6,6	6,2	5,2

Síntomas mientras conducía en España

Un 5,2% de los europeos admite que casi siempre se queda dormido en un viaje largo (en España es el 2,3%), de los cuales 1 de cada 4 (27%) no paran a descansar antes de las 4 horas ininterrumpidas de conducción.



¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante mientras conducía? ...

Acciones realizadas en la conducción

En España, donde más se descansa antes de salir de viaje, y el segundo que más planifica la ruta para evitar retenciones de tráfico.

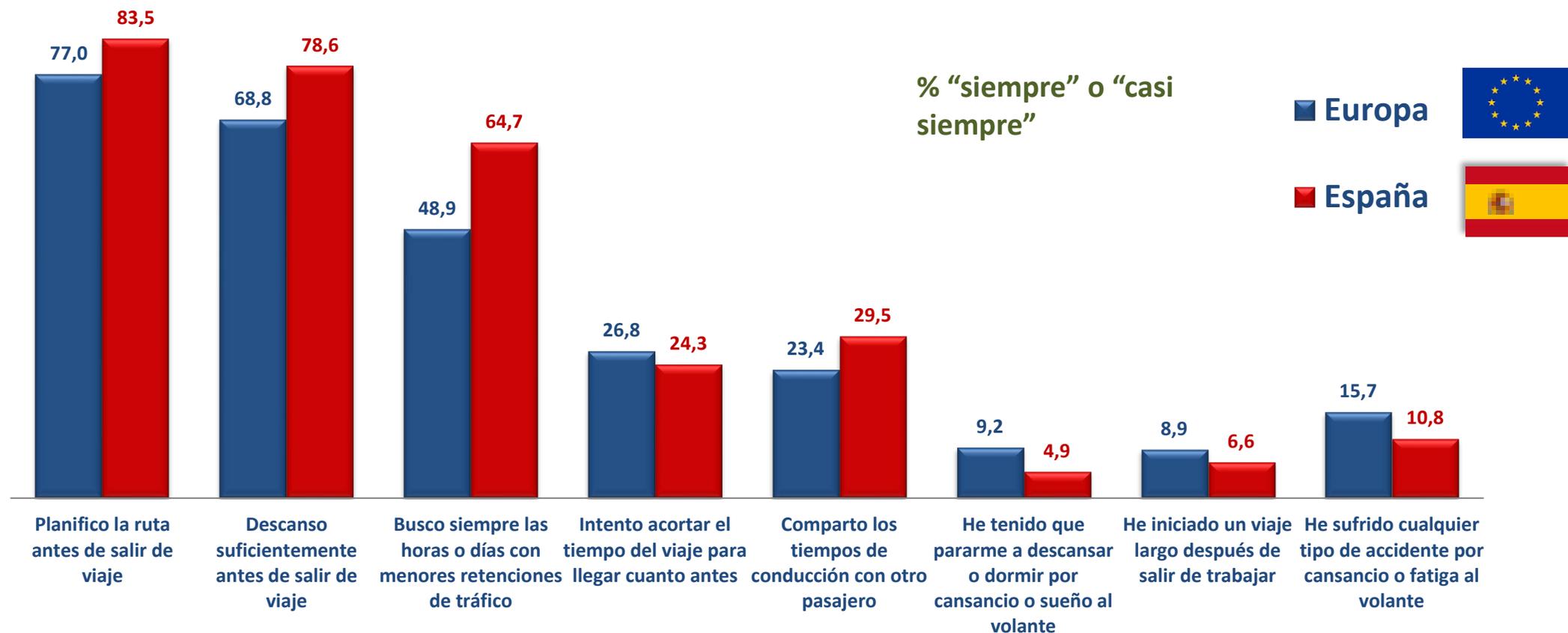
En Italia y Francia los usuarios reconocen iniciar un viaje después de salir de trabajar, y los que más paran a descansar por sueño al volante.

En Finlandia, donde menos planifican la ruta, no descansan antes ni evitan las retenciones.

	% "siempre" o "casi siempre"	Planifico la ruta antes de salir de viaje	Descanso suficientemente antes de salir de viaje	Busco siempre las horas o días con menores retenciones de tráfico	Intento acortar el tiempo del viaje para llegar cuanto antes	Comparto los tiempos de conducción con otro pasajero	He tenido que pararme a descansar o dormir por cansancio o sueño al volante	He iniciado un viaje largo después de salir de trabajar
Alemania		73,4%	69,2%	34,1%	17,2%	20,6%	6,7%	7,7%
Austria		75,5%	72,5%	48,0%	25,8%	8,7%	2,1%	2,2%
Bélgica		71,8%	65,4%	52,3%	22,2%	24,9%	10,2%	8,8%
España		83,5%	78,6%	64,7%	24,3%	29,5%	4,9%	6,6%
Finlandia		58,1%	40,0%	24,5%	18,2%	28,0%	8,0%	8,0%
Francia		78,1%	65,8%	57,1%	30,2%	33,5%	15,3%	12,6%
Italia		75,1%	68,6%	68,5%	34,0%	22,3%	13,1%	13,5%
Noruega		65,6%	56,5%	28,9%	28,2%	24,4%	4,9%	7,8%
Países Bajos		73,1%	75,6%	39,2%	23,7%	31,7%	7,3%	11,1%
Polonia		83,9%	71,5%	37,4%	27,6%	16,3%	10,9%	5,4%
Portugal		82,1%	67,9%	49,0%	17,3%	17,3%	2,6%	3,7%
Reino Unido		77,8%	65,8%	48,0%	34,6%	18,5%	8,9%	8,5%
República Checa		79,0%	74,7%	33,3%	29,2%	14,9%	7,0%	3,8%
Suecia		69,6%	51,9%	28,1%	20,1%	21,9%	8,2%	8,4%
Suiza		78,5%	69,1%	45,6%	28,3%	29,3%	6,9%	8,4%
TOTALES		77,1	68,8	48,9	26,8	23,4	9,2	8,9

Comportamiento responsable: el 83,% de los españoles planifica el viaje, el 78,6% descansa antes de salir lo suficiente, un 64,7% busca las horas con menos retenciones y el 29,5% comparte los tiempos de conducción.

Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido...



Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿ha sufrido cualquier tipo de accidente por cansancio o fatiga al conducir?



Accidentes por fatiga al volante

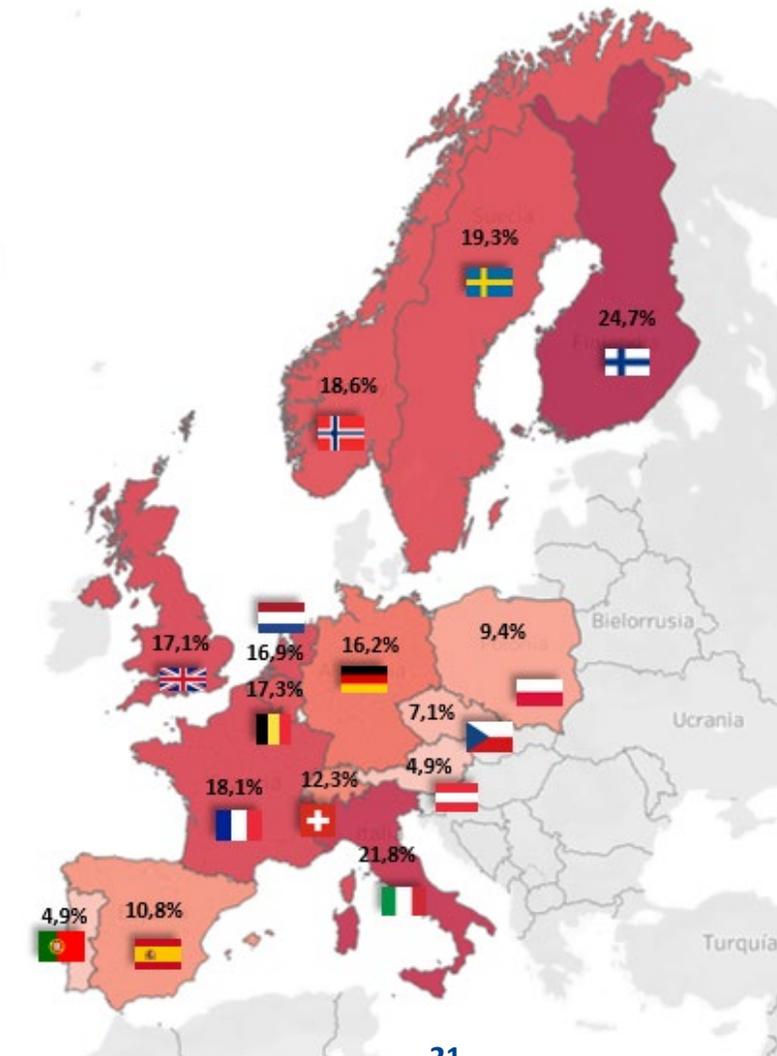
En **Finlandia** (24,7%) e **Italia** (21,8%) los conductores han sufrido MAYOR número de accidentes.

Los que menos accidentes, **Austria** y **Portugal**.

España se sitúa entre los cinco países con menor porcentaje de accidentes por cansancio o fatiga al volante.

Accidentes por cansancio o fatiga al volante

	Han sufrido	Nunca han sufrido
Finlandia	24,70%	75,30%
Italia	21,80%	78,20%
Suecia	19,30%	80,70%
Noruega	18,60%	81,40%
Francia	18,10%	81,90%
Bélgica	17,30%	82,70%
Reino Unido	17,10%	82,90%
Países Bajos	16,90%	83,10%
Alemania	16,20%	83,80%
Suiza	12,30%	87,70%
España	10,80%	89,20%
Polonia	9,40%	90,60%
República Checa	7,10%	92,90%
Austria	4,90%	95,10%
Portugal	4,90%	95,10%



Perfil del accidentes por fatiga

Por perfiles, el accidente por cansancio se produce en conductores menores de 24 años, que viajan de forma esporádica, no paran a descansar tras más de 4 horas de conducción continuada y, de parar, lo hacen por menos de 5 minutos.

		He sufrido cualquier tipo de accidente
Sexo	Hombre	16,4%
	Mujer	14,8%
Grupos de Edad	18-24	30,0%
	25-44	24,9%
	45-64	7,5%
	65-75	4,0%
Situación laboral	Trabajador sector privado	17,2%
	Trabajador sector público	19,6%
	Autónomo / Empresario	13,8%
	Jubilado/pensionista	4,8%
	Parado	20,4%
	Estudiante	18,5%
	Trabajo doméstico no remunerado	10,1%
Nivel de estudios	Primarios o inferiores	31,3%
	Secundarios	13,7%
	Universitarios	15,1%

		He sufrido cualquier tipo de accidente
Frecuencia de conducción	Regularmente	15,2%
	Esporádicamente	20,1%
Número de desplazamientos	De 1 a 5	16,1%
	De 6 a 10	15,5%
	De 11 a 20	14,6%
	De 21 a 30	19,9%
	Más de 30	6,9%
	Kilómetros recorridos en la ida del último viaje	Entre 200-300 Km.
Entre 300-400 Km.		20,6%
Entre 400-500 Km.		16,6%
Entre 500-600 Km.		21,0%
Más de 600 Km.		16,2%
Motivo principal del viaje	Vacaciones u ocio	13,7%
	Trabajo	34,3%
	Otros	9,7%
Cada cuánto tiempo se detiene para hacer un descanso	Antes de 1 hora	19,7%
	Entre 1 - 2 horas	12,8%
	Entre 2 - 3 horas	13,4%
	Entre 3 - 4 horas	22,3%
	Más de 4 horas	34,7%
	No suelo parar	10,4%
Cuánto tiempo para a descansar	Menos de 5 minutos	24,9%
	Entre 5-10 minutos	16,9%
	Entre 10-15 minutos	12,5%
	Entre 15-20 minutos	13,1%
	Entre 20-25 minutos	16,1%
	Más de 30 minutos	25,2%

Accidentes GRAVES por fatiga

El accidente GRAVE por fatiga se produce cuando realizamos un viaje tras salir de trabajar, sin descansar previamente, que no suelen parar o paran a partir de las 4 horas de conducción continuada, y quieren acortar los tiempos de viaje, lo que establece una relación directa entre fatiga y riesgo de accidente.

Los conductores italianos, franceses y británicos presentan mayores riesgos de sufrir un SINIESTRO VIAL GRAVE por fatiga y/o somnolencia al volante.



Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿ha sufrido UN ACCIDENTE GRAVE por cansancio o fatiga al conducir?

		He sufrido un accidente grave por el cansancio o fatiga al volante
		% "siempre" o "casi siempre"
Alemania		6,4%
Austria		0,4%
Bélgica		6,4%
España		4,2%
Finlandia		5,7%
Francia		10,1%
Italia		10,7%
Noruega		2,5%
Países Bajos		6,3%
Polonia		2,9%
Portugal		1,0%
Reino Unido		6,7%
República Checa		2,6%
Suecia		5,9%
Suiza		4,2%
TOTALES		6,6

Otros riesgos: consumo de Alcohol



Dos de cada cinco conductores europeos (43,6%) reconoce haber consumido alcohol y cogido el vehículo, dato similar al español.



Reconozco haber consumido alcohol y cogido el vehículo

	% "siempre" o "casi siempre"	Reconozco haber consumido alcohol y cogido el vehículo
Alemania	23,5%	
Austria	17,3%	
Bélgica	24,7%	
España	14,4%	
Finlandia	24,7%	
Francia	32,9%	
Italia	24,6%	
Noruega	16,5%	
Países Bajos	17,5%	
Polonia	8,7%	
Portugal	8,9%	
Reino Unido	27,5%	
República Checa	6,3%	
Suecia	18,5%	
Suiza	24,5%	
TOTALES		22,0

Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante

Conclusiones



Conclusiones del Eurobarómetro de la fatiga

- El 77,1 % planifica los largos viajes, y el 68,8% descansa antes de salir.
- El 48,9% intenta salir cuando evite la congestión en el tráfico.
- El 26,8% intenta acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes.
- El 9,2% ha tenido que parar a descansar por cansancio extremo al volante.
- La mitad de los conductores europeos admite haber sufrido episodios de sueño en un desplazamiento largo, y un 5,2% afirma que casi se queda dormido.
- Riesgo al volante por consumo de alcohol:
 - Dos de cada cinco conductores europeos (43,6%) reconoce consumir alcohol y posteriormente haber conducido un vehículo.
 - El 22% reconoce hacerlo en bastantes ocasiones.
 - Francia (33%) y Reino Unido (27,5%) los que tienen mayor porcentaje de consumo de alcohol al volante.

Conclusiones del Eurobarómetro de la fatiga

- El 15,7% de conductores europeos ha sufrido un **accidente por la fatiga**.
- **Finlandia, Italia y Suecia**, países con más accidentes debido a la fatiga.
- **Italia, Francia y Reino Unido**, países con más accidentes **graves** debido a la fatiga.
- Los conductores que declaran haber sufrido más accidentes por fatiga han iniciado un viaje largo después de trabajar, sin descansar lo suficiente y han parado a descansar o a dormir cuando estaban sufriendo claros síntomas de fatiga. Además, quieren llegar lo antes posible.
- “Siempre o casi siempre” aparecen estos síntomas en viajes largos:
 - Necesidad de moverse en el asiento (25,7%)
 - Calambres musculares (10,4%)
 - Sensación de brazos/pies dormidos (8,2%)
 - Picor de ojos y visión borrosa (7,8%)
 - Deshidratación (7,6%)
 - Somnolencia (6,6%).



Efectos de la fatiga

En España, el 56% de los conductores no para antes de las 2 horas, de los cuales, el 3,8% no se detiene a descansar hasta pasadas las 4 horas o no paran.

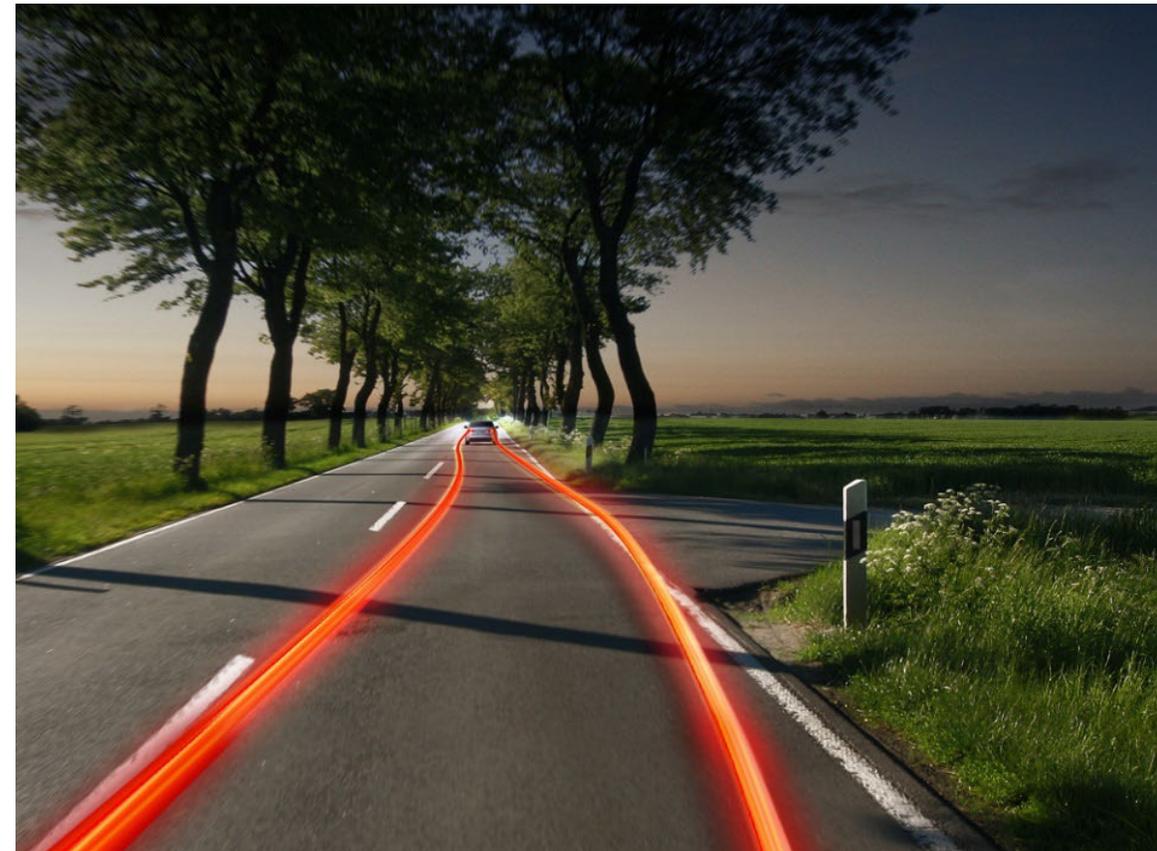
¿Qué riesgos tiene no parar a descansar?



A partir de las dos horas continuadas al volante...

- ↑ 100% tiempo de reacción
- ↑ 66% Agresividad al volante
- ↑ 33% salidas de vía
- ↑ 62% error en la percepción de distancia y velocidades
- ↑ Aumento de la distracción
- ↓ 30% Percepción de las señales

Conducir más de dos horas de forma continuada aumenta un 12% el riesgo de sufrir un accidente respecto a un usuario que para, descansa y se hidrata



A partir de las dos horas continuadas al volante...



- Postura desplomada
- Espalda arqueada
- Presión interdiscal
- Oclusión sanguínea en piernas.
- Dolor de espalda
- Entumecimiento de extremidades

Algunos consejos para reducir el riesgo

Planificación y descanso previo

Hábitos saludables: parar

Reconocer los síntomas

Prevención

Consejos para reducir los efectos de la fatiga

- **Ponte en carretera descansado:** duerme un mínimo de 7 horas y evita viajar después de terminar tu jornada laboral.
- **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. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- **No bajes la vigilancia** en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos. Ten en cuenta la noche, que fatiga más.
- Durante el viaje, **descansa cada dos horas o 200 kilómetros**, y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche.



- **Mantente hidratado.** La falta de líquidos provoca reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Cuando pares, **toma una bebida refrescante.** Te hidratará, te ayudará a despejarte y mejorará los niveles de atención.

Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante

Vídeo resumen de resultados

Vídeo formativo: Eurobarómetro de la fatiga al volante



Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante

XIV edición de la Campaña

Un refresco tu mejor combustible



ASOCIACIÓN
DE **BEBIDAS REFRESCANTES**
ANFABRA



*Dirección General
de Tráfico*

