

Abre los ojos

Más de la mitad de los conductores españoles reconocen que no paran a descansar cuando tienen sueño. Además, casi la mitad no sigue las recomendaciones que hace la Dirección General de Tráfico en relación a las paradas recomendadas cuando van al volante. Son datos de un reciente estudio realizado por la Fundación Línea Directa.

Como todos sabemos, los accidentes de tráfico son un problema a nivel mundial y en nuestro país son una de las principales causas de muerte. Los accidentes se producen por tres causas: **la humana**, el vehículo y la vía. El humano o la persona, provoca la gran mayoría de los accidentes de circulación. Entre los principales factores de riesgo que afectan a la persona se encuentra la somnolencia y los trastornos del sueño, que provocan 1 de cada 4 accidentes de tráfico, y por su causa se registraron 800 fallecidos, en cinco años.

Estos accidentes se pueden evitar, pero para ello necesitamos saber qué favorece el sueño y la somnolencia, sus síntomas y cómo se pueden evitar.



El sueño y la somnolencia se ven favorecidos por:



- **Los trastornos del sueño.** Hay trastornos que dificultan (insomnio) o favorecen el sueño (narcolepsia), lo cual afecta durante la conducción.
- **El exceso de calor,** favorece la somnolencia.
- **La privación del sueño.** No dormir las horas necesarias puede repercutir posteriormente durante el día.
- **Los ambientes monótonos,** como autopistas o autovías, también favorecen la somnolencia.
- **La calidad de ese sueño.** Podemos dormir las horas recomendadas pero puede que nuestro sueño no sea de calidad y por tanto reparador. Esto puede ser peor que dormir pocas horas.
- **Los turnos de trabajo.** Los cambios constantes en los turnos de trabajo, modifican el ciclo normal sueño-vigilia, afectando a la capacidad para conducir.
- **Los medicamentos.** Aproximadamente el 25 % de estos, altera la capacidad mental y física del conductor, muchos de ellos provocan somnolencia.
- **El alcohol y otras drogas,** tienen una fase la cual provoca somnolencia sobre su consumidor.

Síntomas

	<h3>Visión</h3>	<ul style="list-style-type: none">  Pesadez de ojos  Parpadeo constante  Dificultades para enfocar la vista  Se favorecen los deslumbramientos  Visión borrosa  Fatiga ocular 	
	<h3>Alteraciones motrices</h3>	<ul style="list-style-type: none">  Movimientos más lentos  Mayor número de errores.  Menos correcciones al volante y más bruscas.  Excesiva relajación muscular. 	
	<h3>Distracciones</h3>	<ul style="list-style-type: none">  Se favorecen las distracciones. 	
	<h3>Conducción</h3>	<ul style="list-style-type: none">  No circular centrado en el carril. Se ocupa el centro de la calzada o el arcén.  Reducción de la capacidad de concentración.  Aumento del tiempo de reacción  Aumento de las conductas arriesgadas  Dificultad en procesar la información 	
	<h3>Cambios comportamentales</h3>	<ul style="list-style-type: none">  Tensión  Agresividad  Nerviosismo 	

Qué hacer para evitarlo

- **Detener el vehículo** ante la aparición de los primeros síntomas de somnolencia.
- **Parar a descansar cada 2 horas o 200 km**, con un descanso entre 20-30 minutos suele ser suficiente, lo haremos con mayor frecuencia si no estamos acostumbrados a realizar largos viajes o si las condiciones son adversas (lluvia, niebla,...) porque nos cansamos con mayor facilidad.
- **Planificar los viajes**, las vías por las que va a circular, las paradas, descansando con antelación y respetando las horas de sueño.
- **Eludir conducir de madrugada y después de comer** porque son las horas donde suele aparecer el sueño con mayor intensidad.
- **Tomar comidas ligeras** si va a conducir, nada de comidas abundantes y grasas .
- Si toma o va a tomar algún **medicamento, es fundamental que consulte el prospecto o a su médico** porque puede afectar a la capacidad para conducir. Mucho cuidado con las medicinas alternativas o naturales porque pueden también afectar al conductor.
- **Cero alcohol y otras drogas al volante.**
- **No abusar de las bebidas estimulantes** como el café, ya que favorecen el efecto rebote. Temporalmente nos quita el sueño pero posteriormente este viene multiplicado y no lo podemos controlar.
- Ventilar el vehículo, lo recomendable es una **temperatura entre 20-23°C**. El exceso de calor favorece la somnolencia.
- **Evitar conducir por entornos monótonos** porque favorecen la fatiga y como consecuencia la somnolencia y el sueño.

Las vacaciones y su vuelta son especialmente problemáticas por el número de desplazamientos que se producen, por ello, ante el menor síntoma ya sabes lo que tienes que hacer: **PARAR Y DESCANSAR**. Ya lo dice el refrán:

“más vale perder un minuto en la vida que la vida en un minuto”.



Fernando Solas
Experto en Seguridad Vial
PONS Seguridad Vial

» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



En 1960 había un millón de vehículos y en 2016 el parque automovilístico sobrepasa los 32 millones. Además, se han registrado un total de 392 millones de desplazamientos de largo recorrido, este último año.



Desde 2012, es obligatorio este símbolo, el cual debe ir en el envase de los medicamentos, para facilitar a los consumidores la detección de los fármacos potencialmente peligrosos para la conducción.



Los conductores profesionales podrían conducir el 25% de sus horas bajo la somnolencia o el cansancio, según un estudio realizado por La Federación Regional de Organizaciones Empresariales de Transporte de Murcia.



Para regular los tiempos de conducción y descanso de determinados conductores se estableció un Reglamento Europeo en 2006.



El accidente de tráfico más característico como consecuencia de la somnolencia es el accidente en solitario, donde el conductor no intenta evitar este accidente.