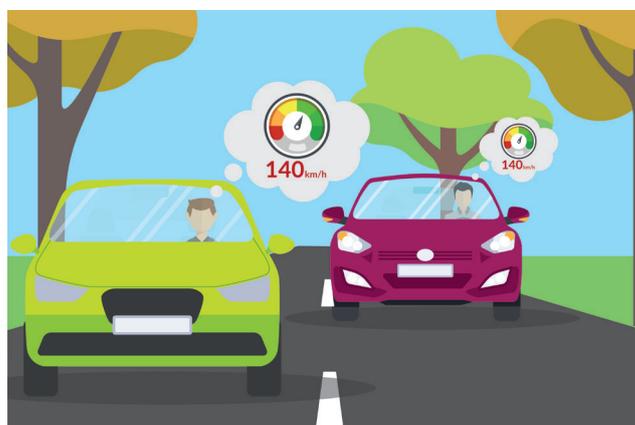


# Los efectos en Seguridad Vial (parte II)

Las normas de tráfico están para cumplirlas, al igual que las recomendaciones en seguridad vial, si no hacemos ambas cosas la probabilidad de accidente aumenta. A continuación vamos a ver las consecuencias de ellas a través de los denominados **efectos**:

## Efecto manada

Una de las teorías del aprendizaje hace referencia a que **aprendemos imitando a los demás**, e imitamos las conductas positivas pero también las negativas, así si un vehículo circula por encima de los límites de velocidad en una vía, habrá conductores que lo imiten y también superen estos límites, o si no cedemos el paso a un peatón en un paso de peatones, habrá más conductores que no lo cedan. Esto es el denominado efecto manada, **infringimos las normas y por imitación habrá otros conductores que también lo hagan**.



## ¿Cómo evitarlo?

Consciente e inconscientemente somos modelo para los demás, especialmente para los más cercanos y conocidos, por ello hay que respetar siempre las normas viales porque no solamente las respetamos nosotros sino también provocaremos que los demás las respeten.

## Efecto rebote

La somnolencia es una señal neurobiológica procedente del cerebro que indica que no estamos cumpliendo correctamente con la necesidad vital de dormir. Este síntoma supone una alta probabilidad de que podamos caer dormidos en situaciones o momentos inapropiados, como por ejemplo durante la conducción.

Algunas causas del sueño y somnolencia son:

- **El momento del día.** Es más frecuente de madrugada y en las primeras horas de la tarde.
- **La calidad del sueño.** Dormir mal es tan peligroso como dormir poco.
- **Cambiar las horas** de sueño.
- **Trastornos como el insomnio** o la narcolepsia.

- **Relacionadas con la fatiga:** monotonía o mal estado de la vía, mal acondicionamiento del vehículo, etc.
- **Las sustancias sedantes** y estimulantes: alcohol, drogas y algunos medicamentos. Las comidas copiosas o conducir muchas horas con el estómago vacío también tienen efecto sedante.

Muchos conductores cuando sienten somnolencia toman **sustancias estimulantes** como la cafeína, la taurina o la teína para evitar o reducir la somnolencia y lo que provocan estas sustancias, es **enmascarar la somnolencia y el cansancio** del conductor y que **sus efectos aparezcan más tarde, de forma brusca y agravada**, es el denominado **efecto rebote**.

Uno de los sistemas avanzados de asistencia a la conducción es el sistema de detección de fatiga, el cual alerta al conductor en situaciones en las que pierda la concentración al volante, ya sea por fatiga o **sueño**, evitando así accidentes por estos motivos.



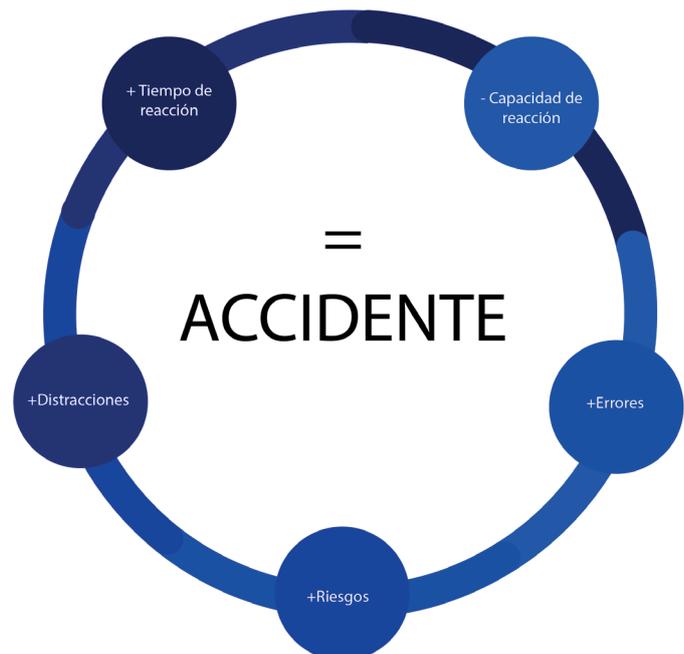
### ¿Cómo evitarlo?

Cuando aparece la sensación de somnolencia puede remediarse en parte:

- Descansando con frecuencia para romper la monotonía.
- Manteniendo el vehículo bien ventilado, evitando el exceso de calefacción.
- Tomando algún café o té, no otra bebida estimulante, que son útiles a corto plazo, pero pueden producir un efecto rebote.
- Refrescándose la cabeza y brazos con agua fría.

**El mejor remedio contra la fatiga y el sueño es el descanso**, por lo que es conveniente descansar (por ejemplo, dando un paseo, reposando o incluso haciendo una siesta) **al menos 20 minutos cada dos horas de conducción continuada o como máximo cada 200 kilómetros**.

Se deberá descansar con mayor frecuencia si las exigencias de la conducción aumentan, como por ejemplo en el caso de condiciones atmosféricas o ambientales adversas, tráfico denso, etc.



### Efecto pantalla

Cuando el viento sopla de frente o por detrás no supone peligro. Cuando realmente representa un serio peligro es cuando sopla de costado que, cuando es fuerte, puede provocar el vuelco del vehículo e, incluso la salida de la vía.

El peligro del viento es mayor cuando es racheado o a ráfagas, como ocurre en los taludes, barrancos, montañas, etc. que cortan la acción del viento, o que pasa con más fuerza, como ocurre en los vanos y puentes sobre depresiones, debiéndose conducir con las máximas precauciones. Lo mismo ocurre al cruzarse con un vehículo de grandes dimensiones o al adelantarlo.

Cuando el **viento sopla por el costado derecho, al adelantar a un vehículo voluminoso** y situarse a su misma altura, hay **tendencia a irse hacia la derecha**, por el efecto pantalla y **una vez sobrepasado se irá hacia la izquierda por el efecto del viento**.



Los lugares donde el viento representa un serio peligro están debidamente señalizados con la señal P-29 y una manga para indicar la dirección e intensidad del viento.

### ¿Cómo evitarlo?

Se debe **reducir la velocidad**, más o menos según su fuerza, y corregir las desviaciones para mantener la trayectoria del vehículo, **sujetando el volante con firmeza** pero sin rigidez, **tirando de él contra el viento**.



### Efecto mirón

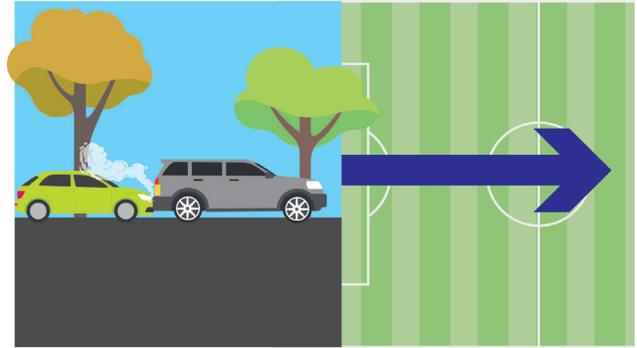
Cuando se produce un accidente muchos conductores curiosos miran, aumentando la probabilidad de que éste se vuelva a producir, es el denominado efecto mirón.

El accidente es la mayor consecuencia que puede provocar el efecto mirón, pero también provoca una reducción de la velocidad, retenciones, retraso de la llegada de los servicios médicos,... las **retenciones** que se producen **tras una detención o frenazo es el denominado efecto acordeón**.

### ¿Cómo evitarlo?

Debemos ser conscientes de que estamos conduciendo y lo único que debemos de hacer es conducir, por lo tanto hay que vencer ese morbo y **no mirar**, manteniendo siempre la velocidad y la distancia de seguridad.

### Si miramos un accidente



$$5 \text{ s} > 50 \text{ km/h} = 70 \text{ m}$$

**Fernando Solas**  
Experto en Seguridad Vial  
*PONS Seguridad Vial*

### » MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



Conducir un vehículo sin mantener la atención permanente a la conducción: sanción de 80 €.



En Alemania pretenden elevar a 2.000 euros de sanción por mirar a los accidentes de tráfico, el denominado efecto mirón.



Según las encuestas, más de la mitad de los conductores españoles no para cada dos horas o 200 km a descansar.



Según la Dirección General de Tráfico en una fila de 2.000 coches que ocupa de 12 a 16 kilómetros de largo, el último vehículo tardaría hasta 30 minutos en arrancar, es el resultado del efecto acordeón.



El sueño y la somnolencia son factores que se estima que han provocado 800 fallecidos en los últimos cinco años, especialmente en los meses de verano, debido al aumento de los desplazamientos vacacionales de larga distancia.

