

Es una de las principales causas de accidentes

LA FATIGA, UN SERIO PROBLEMA

DR. J. C. GONZÁLEZ LUQUE. DIRECCIÓN GRAL. DE TRÁFICO
DR. F. JAVIER ALVAREZ. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

La fatiga es una de las principales causas de accidentes de circulación. Como consecuencia de ella, el conductor presenta un bajo nivel de atención, de percepción de lo que pasa a su alrededor, y de respuesta. En estas circunstancias, es evidente que el conductor se puede ver implicado más fácilmente en un accidente de circulación, en especial en aquellas situaciones en las que las circunstancias del tráfico requieren una respuesta ágil (situaciones imprevistas).

La gran mayoría de los accidentes que se producen como consecuencia de fatiga podría prevenirse si la persona no condujese en esta situación.

La fatiga es un hecho habitual en nuestro quehacer cotidiano. En definitiva, supone un mecanismo de defensa que nos alerta hasta donde hemos llegado, y hasta donde podemos llegar, ya que las capacidades de nuestro organismo son limitadas. La fatiga abarca facetas muy diversas de nuestro organismo. Por poner algunos ejemplos muy sencillos, nuestro cuerpo

Uno de cada cuatro accidentes está relacionado con la fatiga, la somnolencia, etcétera

La única forma de evitarla es descansando

acusar en determinadas circunstancias fatiga física y fatiga intelectual, dependiendo de la situación y actividad que hallamos ejercido, física o intelectual. Por otra parte, muy diversas circunstancias pueden asociarse para acabar produciéndonos un grado elevado de fatiga: dormir mal por la noche, consumir bebidas alcohólicas, etcétera.

Por lo que respecta a la aptitud para conducir vehículos, esta requiere un alto nivel de atención, de valoración

psicosensorial y de respuesta motora, aunque, al mismo tiempo, conducir tiene un alto componente de acto automático. Por otra parte, la propia posición en que tenemos que conducir hace que cada cierto tiempo sea preciso descansar. En condiciones normales, se aconseja que cada dos horas se pare entre 15 y 30 minutos para descansar, movernos un poco, etcétera. Esta recomendación general debe adaptarse a las circunstancias específicas del momento en

que se conduce (niebla, lluvia intensa, durante la noche, etcétera) o a la capacidad de las personas (conductores mayores). Sólo mediante el descanso es posible contrarrestar la fatiga.

En uno de cada cuatro accidentes no se conoce con exactitud cuál ha sido su causa, pensándose de modo general que, en estos casos, ésta puede estar relacionada con un inadecuado nivel de atención (fatiga, somnolencia, etcétera).

Como ya hemos señalado,

la única forma de combatir la fatiga es descansando. De una manera muy parcial, la podemos contrarrestar tomando café y té. En determinadas circunstancias, consumirlos con moderación ayuda a mantener un nivel adecuado de vigilancia. Los estimulantes más potentes (anfetaminas, etcétera) nunca deben emplearse, ya que, en definitiva, agravan la situación. Viajar descansado hace más fácil viajar con seguridad. ♦



LUIS PERALTA

Consejos para combatirla

Durante el verano, por las vacaciones, es cuando la mayoría de los conductores realizamos grandes desplazamientos. A continuación le detallamos algunas recomendaciones para evitar que se produzca la fatiga en estas circunstancias:

- ▶ Antes de iniciar un desplazamiento de larga duración, descanse de manera adecuada. No es conveniente iniciar el viaje habiendo dormido mal.
- ▶ Cuando se detenga para descansar (cada dos horas durante 15/30 minutos), muévase. Aproveche para tomar algo ligero de comida y beber abundante agua. Procure parar en algún lugar en el que los niños puedan moverse con facilidad y disponga de área de recreo para ellos.
- ▶ Es preciso conducir en una situación relajada. Para ello:
 - Conduzca a la velocidad recomendada (cuanto mayores la velocidad, mayor atención se requiere y antes llega a producirse la fatiga).
 - Procure mantener entretenidos a los niños y evite que éstos provoquen algarabías que puedan distraer al conductor.
 - Si tiene aire acondicionado en el coche, úselo. Es recomendable una temperatura entre 19 y 21 grados. Si su vehículo no lo posee, evite conducir durante las horas de mayor calor del día.
- ▶ Siempre que le sea posible, póngase gafas de sol, especialmente durante las horas centrales del día, en las que existe una gran luminosidad.
- ▶ No consuma alcohol.

C. VALENCIANA



Gandía (Valencia)

Población: 58.000 hab.
Datos de interés: Es uno de los principales centros turísticos de Levante, que ha transformado totalmente su litoral creándose una importante infraestructura en sus largas y doradas playas. Posee Club Náutico y puerto pesquero.
Gastronomía: Arroz caldoso, al horno, meloso, con costra, ressejat y all i pebre.



Playa de Gandía.

Estado de las carreteras: Probables retenciones en la variante de la población y en el acceso por la N-337 en época estival.

Benidorm (Alicante)

Población: 50.040 hab.
Datos de interés: Bellísimas pla-

yas (Levante y Poniente), el islote de Benidorm y su paseo marítimo. Conocido internacionalmente por su calidad, goza todo el año un clima privilegiado. La gran oferta en servicios completa su atractivo. Visite Altea.

Gastronomía: La fideuá, los pebres farcits, arroz negro y turrones.

Estado de las carreteras: Acceso por la A-7, evitando la N-332 en la que se producen retenciones en época estival.

Morella (Castellón de la Plana)

Población: 2.797 hab.
Datos de interés: Ubicada sobre un peñón en forma de cono truncado, tiene seis puertas de acceso a través de sus tres kilómetros de imponentes murallas. Entrar es como traspasar el tiempo hasta la época medieval. Visite Zorita.



Vista de Morella.

Gastronomía: La caragolada o las ollas de arroz.
Estado de las carreteras: Bien conservadas, con curvas.

Ayora (Valencia)

Población: 5.594 hab.
Datos de interés: Una Valencia totalmente diferente, donde se unen ramblas y barrancos. Le baña el río Reconque, que desemboca en el Júcar. Recorra el valle del Ayora y gargantas del Júcar.
Gastronomía: La olla xurra, gazpacho manchego y chuletetas de cordero.



Curso del río Júcar en Ayora.

Estado de las carreteras: La N-330, con muchas curvas. Es recomendable reducir la velocidad.

DATOS COMUNIDADES

Renta per capita: En ptas. constantes. 1995. (La renta de Ceuta y Melilla aparecen sumadas). **Consumo de gasolina, nº plazas hoteleras, nº turismo, nº de accidentes, nº de muertos a 30 días:** 1997. **Kms. de autopistas, autovías y total carreteras:** 1996. **Fuentes:** INE, Anuario El País 98, AOP, Ministerio de Fomento, DGT, TURES-PANA y Anuario Comercial de España La Caixa 1998.

Extensión: 23.255 km². Habitantes: 4.099.329. Renta per capita: 1.759.941 ptas. Nº plazas hoteleras: 163.378.

Nº turismo: 1.617.206. Nº accidentes: 7.938. Nº muertos: 829. Consumo gasolina: 2.099.039 TM. Kms. autopistas: 287. Kms. autovías: 437.