

Consejos para prevenir los accidentes durante el verano

Cómo evitar la fatiga

DR. J. C. GONZALEZ LUQUE, DIRECCION GRAL. DE TRAFICO
DR. E. JAVIER ALVAREZ, UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

La fatiga y el sueño están detrás de una buena parte de los accidentes de tráfico. Previniendo estos dos factores se pueden evitar un buen número de siniestros. Un esfuerzo mayor del habitual para concentrarse en la carretera, pesadez en los ojos, parpadeo constante, zumbido de oídos y la necesidad de moverse dentro del coche son algunos síntomas de fatiga. Párese y descanse: evitará alguna desgracia.

La fatiga es el resultado final de varias circunstancias. Conducir, aunque es un acto en buena medida de carácter reflejo, no deja de suponer un esfuerzo para nuestro organismo, pues debe mantenerse la atención y el estado de alerta constantemente para estar preparado para responder en milisegundos a muy variados estímulos.

RECONOCER LA FATIGA.

Principalmente debemos sospechar un alto nivel de fatiga cuando nos cuesta concentrarnos en la carretera y realizamos maniobras de las que casi no somos conscientes. La pesadez en los ojos, el parpadeo constante, los zumbidos en los oídos, la sensación de brazos y pies dormidos y la necesidad de moverse en el coche son, entre otros, síntomas que deben alertarnos de que el nivel de fatiga es ya excesivamente elevado. Ante la más mínima sospecha, debemos parar y descansar al menos media hora.

CÓMO EVITARLA. A continuación damos algunos consejos para evitar el exceso de fatiga durante la conducción y, en especial, en los viajes de largo recorrido, tan habituales en el inicio y final de las vacaciones.

► Antes de iniciar un viaje de largo recorrido debe estar descansado, tanto el conductor como las personas que le acompañan.

► Se debe descansar media hora

cada dos de viaje. Ante situaciones que incrementan la fatiga –como el calor, el tráfico denso, las comidas copiosas, la ropa inadecuada, el cansancio o en el caso de los conductores mayores– se debe procurar hacer des-



cansos cada hora u hora y media.

► Cuando se detenga a descansar, muévase: aproveche para caminar. Debe también beber abundante agua (nada de alcohol) y comer algo ligero. Es necesario hidratar adecuadamente nuestro organismo.

► Durante las paradas, los acompañantes –y en especial los niños– deben

también aprovechar para moverse, jugar, distraerse y beber también abundante agua y comer algo ligero, aunque sea unas galletas o algo de fruta.

► Cuando conduzca en estos trayectos prolongados, hágalo a la velocidad recomendada: ir más rápido supone fatigarse antes y todo lo ganado se debe perder descansando más tiempo.

► Debe conducir con ropa cómoda y de manera relajada. Lleve siempre a mano algún caramelo para tomar cada cierto tiempo. Debe llevar siempre gafas de sol, especialmente a las horas centrales del día, así reducirá la fatiga de la vista.

► Preste atención al calor. Si dispone de aire acondicionado, póngalo (aconsejable a unos 21°). Si no lo tiene, procure no conducir a las horas centrales del día: el exceso de calor acaba aumentando la agresividad del conductor y acompañantes.

Por lo que respecta al sueño, es un mal compañero de viaje. El sueño y la somnolencia son la etapa final de la fatiga, pero, a menudo, se producen en ciertas personas de modo habitual, lo que entraña un grave riesgo de accidente. A pesar de ser un factor de riesgo de primera magnitud –probablemente el segundo más frecuente tras el consumo de alcohol–, el sueño siempre avisa: la fatiga y la dificultad en mantener la visión y la concentración en la carretera son síntomas previos incluso a las primeras “cabezadas”. Es entonces, y no más tarde, cuando debemos detenernos y dormir.

Procuraremos evitar la somnolencia reduciendo la fatiga y sus causas, descansando bien antes de los viajes y, no lo olvidemos, acudiendo a nuestro médico en el caso de que el “problema” de quedarnos dormidos sea algo habitual en nuestro quehacer diario. Especial atención deben tener quienes realizan largos desplazamientos durante la noche. ♦