

Conocer la fatiga para poder evitarla

La fatiga es una de las principales causas de los accidentes de tráfico. Detectarla a tiempo es lo primero, pero, además, es necesario tomar la decisión acertada: parar. Descansar más, evitar conducir en momentos vulnerables, como la hora de la siesta, charlar con el copiloto o incluso acudir al médico pueden evitar que aparezca.

Juan Carlos GONZÁLEZ LUQUE

Dirección General de Tráfico

F. Javier. ÁLVAREZ GONZÁLEZ

Universidad de Valladolid

Reconocer la fatiga, primero, y luego tomar la decisión a tiempo son dos pasos imprescindibles y necesarios para evitar problemas al volante. Pues bien, resulta que, según la causa de la fatiga, resultará más fácil o más difícil lograr el éxito en estos dos pasos.

En primer lugar, existe una fatiga al volante que está relacionada con el sueño y con sus alteraciones. To-

che anterior puede suponer menor capacidad de atención y de respuesta al día siguiente mientras se conduce. El rendimiento psicomotor al volante disminuye de modo proporcional al número de horas que llevamos despiertos. Además, algunos medicamentos, ciertas enfermedades, y sobre todo el alcohol y las drogas también pueden provocar mayor necesidad de sueño.

Algunas personas padecen trastornos que hacen su sueño de mala calidad. Por ejemplo, las denominadas apneas de sueño. Sabemos que algunos conductores con trastornos de sueño tienen dificultad no en re-

produce cuando se conduce en circunstancias que precisan mucha concentración, como por ejemplo conducir cuando el tráfico es muy denso o con baja visibilidad. Por el contrario, hay circunstancias en que se produce muy baja demanda de atención (carretera sin tráfico y largas rectas, por ejemplo) y el conductor también puede sufrir fatiga al volante; en este caso se habla de una fatiga pasiva. En el caso de la fatiga pasiva también conocemos que a menudo el problema no está en reconocer que la atención ha disminuido, sino en tomar la decisión adecuada: detener el vehículo.

Cuando un conductor siente o detecta la fatiga (falta de atención y concentración) debe parar y descansar. Siempre es la única solución, de momento. Para evitar que el problema se repita, la solución puede ser dormir más, evitar conducir los momentos vulnerables al sueño (por ejemplo, a la hora de la siesta) o evitar en lo posible los días de conducción difícil (tráfico denso, vías rápidas, etc). En la conducción muy monótona realizar alguna otra actividad puede ayudar a despertarnos, como charlar con el copiloto. Finalmente, si observamos una cierta facilidad para quedarnos dormidos en distintas actividades diarias, la solución puede ser acudir a nuestro médico. Casi ocho de cada diez conductores con trastornos de sueño desconocen que los padecen, y estos problemas tienen, en general, un tratamiento satisfactorio.

Otras soluciones no funcionan, o pueden aumentar el riesgo de padecer un siniestro. No debemos olvidar que la fatiga sólo desaparece descansando. Al menor síntoma de fatiga, no se engañe: lo único que funciona es parar y descansar. ♦

**AL MENOR
SÍNTOMA
DE FATIGA,
LO ÚNICO
QUE
FUNCIONA
ES PARAR
Y
DESCANSAR**



dos tenemos un ritmo de sueño-vigilia (ritmo circadiano, nuestro 'reloj interno'). Durante ciertos períodos de tiempo sentimos la necesidad de dormir. Por ello, la aparición de fatiga es frecuente entre los que conducen por la noche (o en las horas en las que suelen ir a dormir) o después de comer (en especial entre aquellos que suelen echar una 'cabezada'). En casos de falta de sueño, es mucho más fácil la fatiga al volante. No haber dormido bien la no-

conocer su fatiga, sino en tomar la decisión adecuada: detener el vehículo y descansar.

Otra forma diferente de fatiga tiene que ver con la realización de tareas o actividades al volante. En este sentido, los investigadores May y Baldwin han publicado recientemente un trabajo en el que diferencian entre una forma activa y pasiva. La fatiga al volante en la realización de tareas activas —es decir, que demandan una gran atención— se