

Fatiga: parar a dormir a tiempo

La fatiga se relaciona con una parte muy importante de las lesiones por tráfico –al menos uno de cada tres accidentes con víctimas tienen como telón de fondo un conductor con fatiga–, pero es un factor en el que es posible actuar. La cuestión es detectarla a tiempo y parar a dormir, algo que se hace tarde o se sustituye por comer o beber.

Juan Carlos GONZÁLEZ LUQUE

Dirección General de Tráfico

F. Javier. ÁLVAREZ GONZÁLEZ

Universidad de Valladolid

En países como Canadá se diferencia entre conducción con fatiga y conducción con somnolencia. La conducción con fatiga se refiere a que se produzca una pérdida de las habilidades o capacidades durante la conducción. La segunda supone la pérdida específica de atención por la irrupción durante la conducción del ciclo fisiológico de sueño.

Los estudios publicados demuestran que del 50 al 70% de los conductores ha conducido alguna vez bajo los efectos de la fatiga. También se ha identificado el perfil de conductor propenso a sufrir fatiga:

- Varones jóvenes, sobre todo, porque conducen de noche, de madrugada y con carencia de sueño más veces que el resto.

- Personas con trastornos del sueño. En especial, las apneas de sueño son enfermedades muy frecuentes en la población, y provocan trastornos en la calidad y cantidad de sueño, además de alteraciones cognitivas, que les hacen más proclives a sufrir accidentes por pérdida de atención.

- Quienes conducen tras consumir alcohol, un depresor del sistema central que, contra lo que aún muchos creen, induce sueño y aumenta



la fatiga.

- Conductores que han consumido fármacos sedantes, hipnóticos, relajantes y algún analgésico.

- Trabajadores a turnos, que pueden presentar trastornos de sueño.

- Profesionales, que conducen durante gran cantidad de tiempo.

Son importantes los resultados de

un reciente estudio canadiense que demuestra que quienes hacen descansos durante la conducción por fatiga o sueño tienden a hacerlo tarde, cuando el riesgo de accidente ha crecido sustancialmente. En efecto, el conductor proclive a accidentarse por esta causa toma habitualmente la decisión de parar, pero siempre tarde, una vez que ha conducido sin la debida atención más de 50 kilómetros.

Otro error habitual al combatir la fatiga es utilizar estrategias poco efectivas. Las tres soluciones más usadas son: abrir las ventanillas o el aire acondicionado, iniciar una conversación con los ocupantes y parar a comer o ‘estirar’ las piernas sin echar una cabezada. La medida más efectiva es detenerse y dormir (15 minutos parecen suficientes en conductores sanos), pero sólo uno de cada siete

conductores que siente fatiga o sueño al volante lo hace. Y no olvide que tomar un café no es eficaz. El café tiene gran tolerancia en las personas, y no revierte la mayor parte de las causas de fatiga o somnolencia al volante.

Detectar a tiempo fatiga o somnolencia es fundamental. No sólo debe observar sus síntomas. La conducción a menudo los evidencia: cambios frecuentes en la velocidad (no mantenerla constante), no estar atento a los límites específicos de velocidad y no guardar la distancia con las marcas viales de manera constante son signos de estar bajo efectos de la fatiga. ♦

Cómo protegerme del cansancio

Como medida previa, y para evitar que la fatiga merme sus capacidades, la Fundación de Investigación sobre Lesiones por Tráfico de Canadá (TIRF) publicó recientemente estas recomendaciones de buenas prácticas dirigidas a conductores y agentes de tráfico:

- Procure no programar viajes antes de su hora habitual de despertarse o después de su hora habitual de ir a la cama
- Procure dormir suficientemente la noche anterior al viaje
- Planifique con tiempo sus desplazamientos
- Haga paradas frecuentes durante su viaje y nunca conduzca más de dos horas y media continuadas o menos si es de noche o hay condiciones adversas de tiempo o tráfico
- Procure conducir durante las horas diurnas, en lo posible.
- Consulte al médico o farmacéutico sobre las medicinas que consuma, no modifique sus dosis y lea el prospecto. En caso de que produzcan efectos adversos en la conducción, procure utilizar otro medio de transporte o no ser usted el conductor. En todo caso, manténgase alerta respecto a la aparición de efectos adversos.
- Si tiene somnolencia a menudo, o duerme mal por la noche (por ejemplo, con ronquidos habituales), consulte a su médico. Si debe tratarse por un trastorno de sueño, siga sus instrucciones.