

SEIS CONSEJOS PARA LAS VACACIONES

Durante el período de vacaciones abundan los consejos para realizar un feliz viaje hasta el lugar de destino. No ha de olvidar que tanto usted como su vehículo han de encontrarse en estado óptimo para viajar con seguridad. Le recordamos algunos consejos para las vacaciones.

Juan Carlos GONZÁLEZ LUQUE, DGT
F. J. ÁLVAREZ GONZÁLEZ,
Universidad de Valladolid

1 Las prisas, el estrés y los nervios antes de salir de casa. ¿Quién no ha sufrido el terrible 'síndrome' del día de salida de vacaciones? Ajustarse a la hora fijada para la salida es bien complicado. Así no es de extrañar que olvidos, prisas, nervios y hasta algún enfado con el niño o niña que no obedece o que decide a última hora coger una maleta llena de juguetes, estén presentes invariablemente en este momento. Un poco de tensión ayuda a desperezarse, pero cuando la tensión se convierte en presión y estrés, somos más vulnerables a la fatiga, agresividad y falta de concentración conduciendo. Por ello es mejor prepararlo todo en días anteriores, incluida la revisión del vehículo. Y, por supuesto, respete la velocidad permitida, porque *"más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto"*.

2 Cuide los alimentos y la bebida. Procure descansar bien la noche anterior, manteniendo un horario de sueño adecuado. No salga en ayunas, ni sólo con un café bebido; acompañe su desayuno con alimentos sólidos, zumos o yogur. Si sale más tarde, o lo hace después del mediodía, coma ligeramente alimentos de fácil digestión. Evite comer en exceso y comidas grasas: le ayudará a mantener su atención.

Cuando se detenga para descansar durante el viaje, coma un poco (por ejemplo, fruta o galletas) y beba (zumos de frutas, leche, agua, café o té en pequeña cantidad). Sobre todo cuide de que personas mayores y niños beban agua en abundancia. Evite siempre las bebidas alcohólicas, aunque sean de baja graduación. Alcohol, ni gota.

3 ¿Toma o piensa tomar algún medicamento? Lea el prospecto de los fármacos que consume y fíjese si pueden alterar la capacidad para la conducción. Piense si usted sufre alguno de los efectos

adversos descritos. No deje de tomar sus medicinas en ningún momento; pregunte a su médico o farmacéutico respecto a la conducción en caso de duda. Ellos sabrán ayudarle. Si va a conducir en algún momento del viaje, no tome medicamentos para evitar el mareo: ocasionan somnolencia y pérdida de atención. Tenga cuidado si utiliza analgésicos, muchos de ellos pueden ser perjudiciales para la conducción. Nunca utilice estimulantes, sólo conseguirá



Paul ALAN PUTNAM

PROCURE DESCANSAR LA NOCHE ANTERIOR AL VIAJE. NO SALGA EN AYUNAS PERO EVITE COMER EN EXCESO Y COMIDAS GRASAS. ¡Y ALCOHOL, NI GOTA!

originar una falsa sensación de seguridad y modificar la percepción del riesgo, ocasionando una conducción temeraria.

4 Utilice ropa y calzado cómodo, coloque la butaca del vehículo en la posición más adecuada para usted, regule los apoyos lumbar del asiento y el reposacabezas, si es posible, para reducir la fatiga durante la conducción. No olvide el cinturón de seguridad.

5 Si durante la conducción nota algún síntoma de fatiga o de sueño, debe parar y descansar al menos 30 minutos. Recuerde los síntomas de fatiga, para actuar a tiempo: disminución de la atención, la concentración (por ejemplo, perder el control de qué vehículos llevamos delante y detrás del nuestro) y de los reflejos (se responde peor y más tarde), cambios en la visión (p.e., es difícil mantener la vista en un punto fijo), hacer movimientos como estirar los brazos, erguir el tronco, 'rascarse' la cabeza... y aparición de sensaciones de malestar físico como dolor de cabeza, mareos, dolor de músculos (sobre todo del cuello y brazos)... Ante cualquiera de estos síntomas, ojo, puede estar reduciendo la seguridad de su conducción.

6 Evite todo lo que pueda reducir su atención durante el viaje. Por ejemplo:

- **Calor y sol:** Ventile adecuadamente el interior del vehículo, si hay un fuerte sol, utilice gafas de sol de calidad (si padece algún trastorno de la vista, pregunte antes a su óptico u oftalmólogo) y detenga el vehículo en un lugar sombreado cuando descansa.

- **Tabaco:** Hay conductores que fuman cuando comienzan a encontrarse cansados. Es un error: el humo del tabaco favorece la somnolencia y fumar puede disminuir la atención.

- **Hambre:** Conducir con sensación de hambre reduce la atención, favorece la fatiga, aumenta la agresividad y disminuye la velocidad de reacción.

- **Niños:** Si lleva pequeños, recuerde que utilicen siempre correctamente los dispositivos de seguridad apropiados a su edad y peso. Con ello conseguirá educarlos en un comportamiento seguro y protegerlos en caso de accidente. ◆