

# LA FATIGA: ¿CADA CUANTO HAY QUE DESCANSAR?

JUAN CARLOS GONZÁLEZ LUQUE. DGT  
F. J. ÁLVAREZ GONZÁLEZ. Universidad de Valladolid

**Al conducir hay que estar preparado para, en cuestión de milisegundos, responder a situaciones que pueden llegar a ser límite. La fatiga –resultado de un conjunto de factores– hace que sea difícil mantener la atención o que se cometan equivocaciones o, lo que es más peligroso, a asumir más riesgos para llegar antes. Como norma general, para evitarla hay que descansar 20 minutos cada 2 horas de conducción o cada 150/200 kilómetros.**

Ante la fatiga, y como norma básica, todo conductor debe saber que es preciso descansar durante la conducción con objeto de reducir la posibilidad de fatiga. El descanso debe realizarse, como mínimo, cada 2 horas al volante, aunque no se haya avanzado más que algunos kilómetros, o cada 150/200 kilómetros recorridos y debe durar al menos 20 minutos, siendo deseable una media hora.

El motivo de recordar la necesidad de descanso durante la conducción es la información obtenida de un reciente estudio en una muestra de conductores españoles sobre sus hábitos de salud, realizado por la Universidad de Valladolid y la Dirección General de Tráfico (DGT). Entre los múltiples aspectos que analizó dicho estudio, estaba conocer cada cuanto tiempo de conducción descansan los conductores en España. El 12,4% señaló que lo hacía antes de las 2 horas de llevar conduciendo; el 47,8%, tras un período de tiempo entre 2 y 3 horas; y el 39,8%, que tras 3 o más horas al volante.

La mayoría de los accidentes de tráfico se producen por la conjunción de varios factores, entre los que destaca conducir bajo los efectos del alcohol, fatiga, velocidad inadecuada para las circunstancias del tráfico y la distracción. La fatiga es el resultado final de muy variadas circunstancias. Además de las anteriores, sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos o cambios en los turnos de trabajo favorecen la aparición de fatiga. Conducir, aunque tiene un gran componente de actuaciones automáticas o reflejas, supone un esfuerzo, físico y mental, para el organismo,

que debe estar vigilante y preparado para en segundos responder a muy variados estímulos.

La fatiga –se dice que es responsable del 20 ó 30% de los accidentes– hace más difícil mantener la atención y equivocarse más fácilmente al ejecutar las maniobras. A medida que ésta crece, mayor es el deseo de llegar al destino (o alcanzar el objetivo planeado en el viaje), más riesgos se

asumen y el comportamiento es más agresivo.

## ¿Cómo reconocer la fatiga?

Principalmente se debe sospechar un alto nivel de fatiga cuando cuesta concentrarse en la carretera y se realizan maniobras casi inconscientes. La pesadez de la vista y el parpadeo constante; los zumbidos en los oídos; la sensación de brazos y pies dormidos; la necesidad de moverse en el coche –que siempre se acompaña de mayor o menor pérdida de atención– son síntomas que deben alertar de que el nivel de fatiga es excesivo. Ante la más mínima sospecha de fatiga, se debe parar y descansar. Tampoco hay que olvidar que comidas pesadas, ropa inadecuada, excesivo calor y luz de las horas centrales del día contribuyen a incrementar la fatiga.

Como se ha indicado, en general se deben descansar 15/30 minutos cada 2 horas de viaje o cada 150/200 kilómetros. Las personas mayores deben hacerlo cada hora o hora y media.

Cuando se viaja con niños pequeños es preciso descansar con más frecuencia. Especial atención deben prestar quienes realizan grandes desplazamientos durante la noche: deben iniciarlos habiendo descansado adecuadamente y siempre teniendo al lado a alguien despierto.

Para que el descanso sea lo más rehabilitador posible y encontrarse ‘como nuevo’ al volver a conducir, al salir del coche, es preciso dar un paseo, moverse y hacer ejercicio durante al menos 10 ó 15 minutos y, si han aparecido síntomas de somnolencia, dormir unos minutos. Luego se puede aprovechar para beber agua y refrescarse la cara con agua fría, lo que contribuye a nuestro bienestar.

Previamente al viaje es recomendable una adecuada mentalización: conductores y acompañantes deben comprender que van a realizar un viaje largo y que exigirá varias horas para llegar al destino. Lo peor es empezar poniendo metas de tiempo o de velocidad a mantener: esto ‘obliga’, consciente o inconscientemente, a asumir riesgos innecesarios y, tal vez, originar un accidente. ♦



### La fatiga

**–responsable del 20 ó 30% de los accidentes– hace más difícil mantener la atención y equivocarse más fácilmente al ejecutar las maniobras**