

12. FATIGA, SUEÑO, NARCOLEPSIA Y SU INFLUENCIA...**12. FATIGA, SUEÑO, NARCOLEPSIA Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCCIÓN**

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, la fatiga, la velocidad inadecuada para las circunstancias del tráfico y la distracción.

FATIGA

La fatiga es el resultado final de muy variadas circunstancias: sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos, estrés, cambios en los turnos laborales, etc.

La fatiga disminuye la capacidad de atención, favorece las equivocaciones al ejecutar las maniobras y hace asumir más riesgos. Se calcula que entre el 20 y el 30% de los accidentes se deben a la fatiga.

Es imprescindible hacer descansos, pero cerca del 40% de los conductores no descansan en los viajes tras tres o más horas al volante.

La fatiga se incrementa con comida pesada, ropa inadecuada, calor extraordinario y luz de las horas centrales del día, excesivo número de horas conduciendo o trabajando, la rutina de realizar muchas veces el mismo itinerario y la monotonía de las grandes rectas.

SUEÑO

El sueño se encuentra entre las cinco primeras causas de accidentes con víctimas.

Uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez sueño preocupante al volante. A partir de los 50 años se necesita dormir menos durante la noche, pero es más difícil controlarlo durante el día.

Los consejos para una adecuada higiene del sueño son: hacer ejercicio regular y moderado, establecer horarios de sueño sin siestas, evitar las cenas abundantes, el café y el tabaco, vigilar las condiciones de luz, temperatura y ruido de la habitación y evitar trabajar o ver la televisión en la cama.

NARCOLEPSIA

La narcolepsia se caracteriza por la aparición de episodios bruscos e irrefrenables de sueño que se favorecen con las situaciones de emoción y que pueden referir o no somnolencia excesiva diurna entre los ataques de sueño.

Se ha asociado a un mayor riesgo de accidentes de tráfico y los conductores afectados de este trastorno presentan peores resultados en pruebas de laboratorio relacionadas con la atención y la vigilancia.

Algunas empresas están comercializando aparatos electrónicos que detectan si el conductor se adormece, midiendo la tensión muscular que se ejerce sobre los mandos de conducción del automóvil.



12. FATIGA, SUEÑO, NARCOLEPSIA Y SU INFLUENCIA...

Cuando los músculos se relajan por efecto del sueño, se dispara una señal luminosa y acústica que obliga al conductor a reaccionar.

Consejo sobre fatiga

- ▶ Se recomienda descansar 20 minutos cada dos horas de conducción, o cada 150-200 kilómetros.
- ▶ Las personas mayores deben parar cada hora, u hora y media. Cuando se viaja con niños pequeños hay que descansar con más frecuencia.
- ▶ En los descansos, es conveniente darse un paseo durante 10 o 15 minutos y, si han aparecido síntomas de somnolencia, echar una cabezada. También se debe beber agua y lavar la cara.
- ▶ Antes de iniciar un viaje largo, el conductor y los acompañantes deben mentalizarse de que durará varias horas. No hay que poner metas de tiempo o velocidad, porque esto obliga inconscientemente a asumir riesgos innecesarios.
- ▶ Los conductores profesionales de largas distancias y los de gran jornada en la ciudad deben descansar a las 4 horas de trabajo, intercalando un periodo intermedio sin conducir de 2 a 4 horas.
- ▶ En las rutas largas, el turno de dos conductores es indispensable, sobre todo durante la noche.

CÓMO RECONOCERSE FATIGADOS

- ▶ Si les cuesta concentrarse en la carretera y realizan maniobras casi inconscientes con menor percepción de las señales, las luces, los sonidos, las distancias y el tiempo.
- ▶ Si reducen la cantidad, calidad o eficacia en la ejecución de maniobras y la capacidad de reacción.
- ▶ Si surgen estados personales desagradables, tales como aburrimiento, ansiedad, inestabilidad, aturdimiento y mayor aceptación del riesgo.
- ▶ Si aparecen síntomas como pesadez de la vista y parpadeo casi constante, restregarse la cara, cefaleas, zumbidos de oídos, sensación de brazos y pies dormidos y necesidad de moverse en el coche, con mayor o menor pérdida de atención.

REMEDIOS PARA EVITAR EL SUEÑO AL VOLANTE

- ▶ Parar cada 2 horas durante los viajes.
- ▶ Ventilar el habitáculo y poner el aire acondicionado.
- ▶ No tomar comidas copiosas, no beber alcohol, ni tomar fármacos o drogas. Charlar con los pasajeros de modo relajado, pero sin involucrarse mucho en la conversación.
- ▶ Evitar música muy relajante.
- ▶ Y si se tiene sueño, lo mejor es parar y dormir un rato.
- ▶ Especial atención deben prestar quienes realizan grandes desplazamientos durante la noche: deben iniciarlos habiendo descansado adecuadamente y siempre teniendo al lado a alguien despierto.
- ▶ No se debe conducir si no se ha realizado el adecuado descanso nocturno.



12. FATIGA, SUEÑO, NARCOLEPSIA Y SU INFLUENCIA...



Consejo sobre narcolepsia

- ▶ Las personas que son conocedoras de su problema, ante la mínima sensación de somnolencia, deben aparcar el vehículo y dormir, hasta que la sensación de sueño haya desaparecido.