

La fatiga predispone al accidente

No se canse

J. Ignacio RODRÍGUEZ

Cabe la posibilidad de que conducir un coche excesivamente silencioso o transitar por una carretera rectilínea en buen estado contribuyan al amodorramiento, pero nunca a la fatiga, cuya aparición siempre se debe, fundamentalmente, a los malos hábitos del conductor. En cualquier caso, el cansancio produce una serie de alteraciones psicofísicas que predisponen al accidente.

Según una investigación realizada por la Universidad de Motricidad Humana de Lisboa, más que a la rapidez de reflejos, la fatiga afecta a la capacidad para captar información del exterior, de manera que se puede reaccionar con rapidez ante una emergencia, pero de forma errónea y sin precisión.

SÍNTOMAS

La fatiga trae asociada la aparición de continuos movimientos y cambios en la postura, parpadeo constante y sensación de pesadez de cabeza; en estas circunstancias, no es raro que se circule por el centro de la calzada, que no se reconozca bien el color de los coches que vienen de frente o que se incrementen los giros de volante para rectificar la trayectoria. Incluso, es frecuente equivocarse de ruta, errar al cambiar las marchas, circular demasiado rápido o lento sin una causa justificada, marchar demasiado cerca de otros vehículos, etcétera.

Los efectos citados pue-

den verse potenciados por factores externos como la monotonía de la carretera, el ruido excesivo del motor, los asientos incómodos, la falta de ventilación, el calor y la acumulación del humo del tabaco.

MALOS HÁBITOS

Y, desde luego, hay otros relacionados con el propio conductor, como la concentración permanente durante largos períodos de tiempo al volante, la mala postura, circular ininterrumpidamente a alta velocidad, la necesidad de cumplir un horario, comer copiosamente y conducir con hambre o sueño.

Por otro lado, la fatiga afecta especialmente a los conductores novatos y con poca experiencia, y se ha demostrado que sus efectos son especialmente peligrosos en los últimos kilómetros del recorrido. Para combatir el cansancio no hay otro recurso que descansar. No obstante, se puede echar mano de algunos recursos sencillos para conseguir que la fatiga tarde más en aparecer. ♦



LA SOLUCIÓN. No apure su resistencia física; descanse.

CÓMO COMBATIR LA FATIGA

- ▶ Entre la media hora y una hora de conducción continua pueden aparecer ya algunos síntomas de cansancio. En todo caso, interrumpa el viaje cada 150 ó 200 kilómetros (o cada 2 horas) y pasee durante 15 minutos o realice algún ejercicio físico no violento. Si la fatiga es muy aguda, debería renunciar a conducir.
- ▶ Conviene beber agua en abundancia para que la

deshidratación no provoque fatiga muscular y somnolencia.

- ▶ La comida ha de ser muy ligera, sin alcohol, ni relajantes ni estimulantes.
- ▶ Tenga el coche ventilado, evite malas posturas y lleve ropas holgadas.
- ▶ Evite las horas más peligrosas: entre las 3 y las 7 de la mañana.