



**El "Barómetro de la Fatiga" analiza 6.300 encuestas recogidas entre 2007 y 2009 en el marco de la Campaña "Un refresco, tu mejor combustible"**

**Los conductores creen que el alcohol y la fatiga están entre las causas que más inciden en la siniestralidad aunque en la práctica han conducido bajo sus efectos**

- La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad mortal. Diferentes estudios constatan que el cansancio, la deshidratación, el consumo de alcohol, las comidas copiosas, etc. están directamente relacionadas con su aparición, lo que provoca disminución de la atención al volante e incrementa el riesgo de sufrir un accidente.
- Según el Barómetro, al analizar la percepción de los conductores respecto a la este factor de riesgo, se ha producido un descenso de los que reconocen haber sufrido pérdidas de atención –baja del 71 al 52%–. Las cifras de los que han sufrido somnolencia siguen siendo altas (70%) aunque menores que hace tres años (80%).
- Diciembre es un mes en el que se produce un gran número de accidentes asociados a la fatiga y el cansancio. Empezar un viaje tras la jornada laboral, las celebraciones navideñas –en las que abundan las comidas copiosas y el alcohol–, la mala climatología o la escasa iluminación pueden aumentar sus efectos.
- Parar cada 2 horas, realizar estiramientos y beber un refresco que ayuda a mantener la capacidad de atención de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26%<sup>1</sup> más rápido, puede reducir el número de accidentes en estas fechas.

**Madrid, 3 de diciembre de 2009.** EL RACE, Real Automóvil Club de España, y ANFABRA, la Asociación que agrupa a los fabricantes de bebidas refrescantes, han presentado el Barómetro de la Fatiga y Conducción 2009 un estudio que analiza en profundidad la evolución opinión de los conductores sobre los factores que influyen en la siniestralidad vial y la percepción del riesgo de sufrir fatiga durante la conducción. Este proyecto pone de relieve la necesidad de cambiar la percepción de riesgo de un gran número de conductores respecto a la somnolencia y el cansancio, que sigue siendo la cuarta causa de siniestralidad mortal. Investigaciones previas han demostrado que parar y tomar un refresco son métodos efectivos para reducir su incidencia y mantener la capacidad de atención.

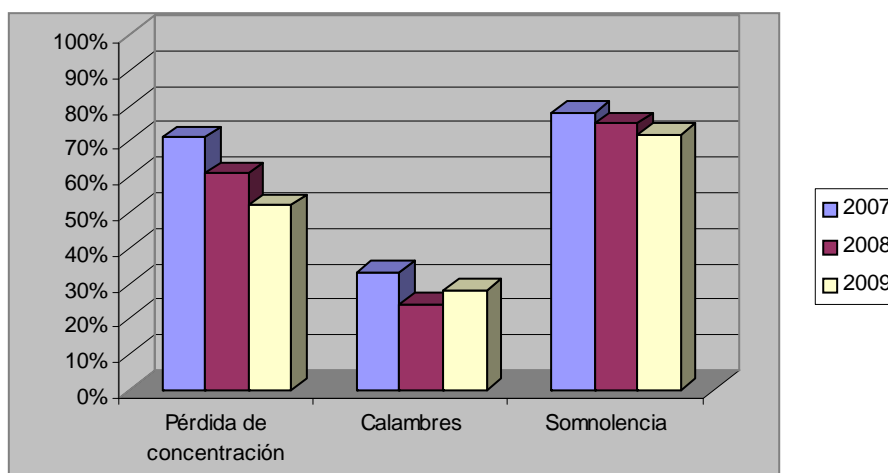
La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad en las carreteras españolas, posición que se repite con respecto a años anteriores. ¿Ha cambiado la percepción del usuario con respecto a las causas de los accidentes? Por orden de importancia, el

alcohol aparece como el primer factor para los conductores españoles, seguida de la agresividad, la somnolencia y la fatiga.

A diferencia del resto, la fatiga no supone sanción ni resta de puntos. ¿Ha cambiado la percepción del usuario sobre la fatiga? ¿Ha cambiado su comportamiento? ¿Se detiene más a descansar durante los largos desplazamientos?

Cansancio, pérdida de atención, aumento del tiempo de reacción, picor de ojos, nerviosismo o somnolencia son algunos de los elementos que ayudan a identificar la fatiga. Entre las conclusiones de este estudio destaca que la somnolencia se ha reducido ligeramente pero se mantiene alta (ha pasado de un 80% en 2007 a un 70% en 2009), siendo ésta la fase más peligrosa de la fatiga. La pérdida de concentración que en 2007 alcanzaba en 71% se reduce en casi 20 puntos para situarse en un 52%– Este dato es especialmente importante ya que tiene un impacto directo en la siniestralidad.

#### *¿Ha sufrido los siguientes síntomas al volante? Resultados por años*



#### **Mejora la prevención**

Ante estos síntomas, parar y tomar un refresco se ha demostrado un método eficaz para reducir los efectos de la fatiga. En este sentido, los resultados revelan que ha aumentado el número de los que adoptan estos hábitos saludables. En la actualidad, un 54% respetan los tiempos de descanso, frente al 47% que lo hacía en 2007, si bien sigue existiendo un peligroso 7% que o no para o para a partir de las 4 horas de conducción. Además, el 64% de los conductores reconoce que en situaciones de cansancio, parar y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse. Todo ello significa una mejora en la prevención.

## **Diferencias por sexo y edad**

Los hombres afirman haber sufrido somnolencia en más ocasiones que las mujeres (un 74% frente a un 63%), al igual que pérdidas de concentración (53% de hombres frente a 49% de mujeres). El punto que presenta más diferencias es en la importancia que dan a los distintos factores que influyen en la siniestralidad. Así, las mujeres consideran en mayor medida el riesgo que supone el alcohol (86% así lo afirma frente al 75% de los hombres), y el exceso de velocidad (67% frente a 41%).

Por edades, los más jóvenes son los que, en mayor proporción, reconocen haber sufrido fatiga y somnolencia, mientras que a más edad y experiencia al volante – especialmente a partir de los 61 años– se percibe un menor riesgo en la pérdida de concentración y cansancio. Esto puede ser peligroso, ya que en el caso de los conductores más experimentados la falsa sensación de confianza lleva a asumir más riesgos. Además, con la edad se produce una pérdida de visión, disminución de los reflejos, etc. Todo ello convierte a este grupo de conductores en uno de los que presentan más riesgo de sufrir las consecuencias de la fatiga.

## **Diferencias por CC.AA.**

Si tenemos en cuenta la percepción del usuario por Comunidades Autónomas, las Islas Baleares, Canarias y Navarra obtuvieron una importante valoración en este factor, mientras que Castilla y León, Galicia, Extremadura y Aragón, son los que en más ocasiones han conducido con fatiga.

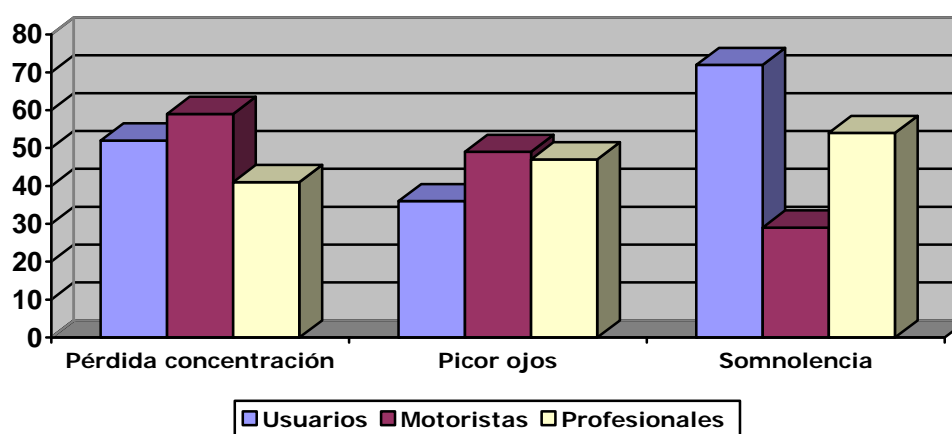
## **Percepciones según el tipo y uso del vehículo**

El “Barómetro de Fatiga y Conducción” también tiene en cuenta el uso del vehículo. La muestra incluye usuarios particulares, motoristas y conductores profesionales.

Los profesionales están significativamente expuestos a sufrir fatiga, lo que aumenta el riesgo de accidentes para el propio trabajador y afecta a la seguridad vial en su conjunto. En su caso, el 54% de los encuestados ha sufrido, en alguna ocasión, somnolencia al volante, un 47% picor de ojos y visión borrosa, y un 41% pérdida de concentración, lo que evidencia unos claros síntomas de fatiga. En términos generales, el 69% ha conducido alguna vez fatigado.

Los motoristas, atendiendo a la sintomatología detectada y comparando con otros usuarios, han sufrido somnolencia en un porcentaje muy inferior (30% frente a 70% del resto de los conductores). Sin embargo, han notado pérdidas de concentración en mayor proporción (60% frente a 52%) y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema. Todo ello denota un elevado riesgo, ya que cualquier error en la moto puede tener consecuencias graves.

### Incidencia de la fatiga según el uso del vehículo (porcentajes)



### **El perfil del conductor más concienciado**

Teniendo en cuenta todo lo anterior, mujer, de unos 26 años, con vehículo de uso particular, que vive en las islas Baleares o Canarias respondería al perfil del conductor más concienciado sobre los riesgos de la fatiga en la conducción, según se desprende del Barómetro elaborado por el RACE y ANFABRA.

### **Unas fechas de riesgo**

Diciembre es un mes en el que producen un gran número de accidentes asociados a la fatiga. Durante estas semanas cada español tiene una media de nueve celebraciones con compañeros de trabajo, familiares o amigos, en las que abundan las comidas copiosas, el consumo de alcohol, el cansancio, etc. y, en muchas ocasiones, después se coge el coche. A ello hay que unir los desplazamientos invernales, que empezarán durante el Puente de la Constitución y se prolongarán durante todo el periodo navideño, en los que la climatología adversa y la mala iluminación pueden aumentar el cansancio al volante. El Real Automóvil Club de España (RACE) y la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas (ANFABRA) quieren recordar la importancia de prevenir la fatiga durante estos trayectos.

### **Consejos básicos para evitar la fatiga**

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y mentales. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor herramienta para prevenirla. En largos desplazamientos, hay que **recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas, realizar estiramientos e ingerir un refresco**, que hidrata, no contienen

alcohol y su contenido en azúcares aportará los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad.

**Para más información:**

**ANFABRA.**

Gabinete de Prensa (Eolo Comunicación)

91 241 69 96 / [alicia@eolocomunicacion.es](mailto:alicia@eolocomunicacion.es)

Dto. Comunicación ANFABRA

91 552 62 75 / [comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

**RACE.**

Dto de Comunicación

Tel. 91 594 77 02

[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)

---

<sup>1</sup>Estudio realizado por el Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico del Instituto de Investigación de Ingeniería de Aragón de la Universidad de Zaragoza.