



La fatiga al volante es uno de los factores de riesgo más comunes y peligrosos para la conducción. Se ha calculado que conducir fatigado se relaciona, de manera directa o indirecta, en al menos un **20-30% de los accidentes de tráfico**.

Su principal causa es conducir sin descanso durante demasiado tiempo.

➔ ¿Cómo nos afecta la fatiga en la conducción?

- Es frecuente la sensación de **pesadez en el cuerpo**.
- En la cabeza suelen experimentarse pequeñas migrañas y sensaciones de presión, especialmente en las sienas.
- También es común que aparezcan **hormigueos, picores y calambres en brazos y piernas**.
- Los **dolores de nuca y de espalda** son muy habituales y hacen incómoda la conducción, lo que suele repercutir en frecuentes y peligrosos cambios de postura.
- Los **movimientos** se vuelven **más lentos, menos precisos y menos eficaces**, lo que implica que **aumenta nuestro tiempo de reacción** ante situaciones de peligro.
- Suele **aumentar el número y la duración de los parpadeos**, por lo que los **ojos permanecen cerrados durante más tiempo**.
- Si la fatiga es elevada, pueden incluso producirse **ilusiones ópticas**, tales como **percibir brillos, luces, sombras o deformaciones de la carretera**.
- Los **ojos** suelen quedar **parcialmente cerrados**, lo que, además de **reducir el campo visual**, es un indicador del aumento del nivel de somnolencia.
- La **visión** puede volverse **borrosa**, lo que **reduce la agudeza visual**.



➔ Consejos para evitar la fatiga al volante



1. **DORMIR:** Antes de viajar, dormir **al menos 7 horas** y no ponerse en marcha después de una jornada de trabajo.



2. **TEMPERATURA.** Procurar mantener una temperatura agradable (alrededor de **24º C**), y ventilar de vez en cuando para evitar la sequedad en el interior del coche.



3. **SÍNTOMAS.** Conocerlos es la mejor forma de prevenir la fatiga: malestar físico, parpadeo constante, calambres...



4. **PARADAS.** Durante el viaje, parar y descansar **cada 2 horas** o **cada 200 kilómetros** y estirar las piernas.



5. **HIDRATACIÓN.** Mantenerse bien hidratado (agua o refrescos). La falta de líquidos provoca una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.



6. **CAFÉ.** Un estudio de Intras y Fesvial asegura que descanso y consumo de café **reduce un 36% los despistes, un 26% la sensación de somnolencia.**



7. **NO AL ALCOHOL.** Nunca beber alcohol o consumir otras drogas si va a conducir, y consultar al médico si se están tomando medicamentos.



Recuerda: La mejor estrategia para contrarrestar el efecto de la fatiga diaria es **tener unos hábitos de descanso adecuados.**