

INFLUENCIA DE LA DIETA EN LA CONDUCCION

INTRODUCCION

La acción de conducir requiere atención, rapidez de respuesta y coordinación de movimientos semejantes a los que exige una actividad física o mental de tipo medio. Por ello, hay que evitar situaciones de somnolencia, pesadez y malestar, muy frecuentes cuando se realiza una comida inadecuada.

La conducción no impone demandas nutritivas especia-

les; no obstante, debe primar una dieta enriquecida en vitamina A, para potenciar la percepción visual y el carácter estimulante sobre el energético, así como una comida ligera, ya que una alimentación copiosa puede reducir el nivel de atención.

Es aconsejable efectuar varias comidas, distribuidas a lo largo de la jornada y rechazar la costumbre actual de los desayunos casi simbólicos, permaneciendo después al volante varias horas sin ingerir alimento alguno.



Figura 1: Influencia de la dieta en la conducción.

1. INFLUENCIA DE LA DIETA EN LA CONDUCCION

Una alimentación inadecuada trae consigo los siguientes efectos negativos:

- Disminuye la concentración y atención.
- Contribuye a la somnolencia cuando se ha ingerido en exceso, y a la irritabilidad y a la distracción en su defecto.
- Incrementa el tiempo de respuesta.
- Potencia el riesgo de accidente.

2. RECOMENDACIONES

En lo que se refiere a la ingestión de alimentos, deben tenerse en cuenta determinadas recomendaciones, antes y durante el viaje.

Antes de iniciar el viaje

Frecuencia:

- Las comidas de mediodía y de la noche se harán a las horas acostumbradas, procurando no comer demasiado, y en ningún caso alimentos difíciles de digerir.
- Hay que evitar comidas irregulares que impidan hacer una buena digestión.
- Un viaje largo debe comenzar después de un descanso y nunca con el estómago saciado de alimentos. Antes de emprender la marcha hay que dejar pasar algún tiempo, preferentemente dando un pequeño paseo. Tampoco se debe conducir con el estómago vacío.

Tipo de alimentación:

- Las comidas deben ser ligeras, de fácil digestión y ricas en vitaminas, evitando las dietas con exceso de grasas.
- No deben ingerirse alimentos capaces de producir flatulencia.
- Las bebidas adecuadas son los zumos de frutas, la leche y el agua mineral. No hay que beber grandes

cantidades de una sola vez, sino pequeñas cantidades a intervalos. El café, té y otras bebidas estimulantes son permisibles en dosis moderadas.

- Hay que evitar la ingestión de alcohol en todas sus formas.

Durante el viaje

Frecuencia:

- Si el viaje es prolongado, deben distanciarse las comidas, haciéndolas coincidir con los descansos necesarios durante el trayecto, cada dos horas o dos horas y media.
- Es aconsejable realizar comidas ligeras, repartiendo en ellas el total de los alimentos que se tomarían a lo largo del día.
- Si la prisa no permite parar y es necesario tomar un bocadillo en marcha, hay que escoger para ello un tramo recto y despejado, que no exija cambiar de velocidad o de trayectoria.

Tipo de alimentación:

- Durante el día, deben beberse líquidos en abundancia, ya que al estar expuestos a los rayos del sol y, en algunos casos, a una aireación forzada, nuestro organismo pierde, por transpiración, más agua de la habitual. La manera más adecuada de reponer los líquidos es beber zumos, refrescos o agua mineral.
- Es preciso descartar completamente las bebidas alcohólicas; si no son aconsejables antes del viaje, mucho menos durante el mismo, ni siquiera cuando está finalizando el trayecto. En caso de necesitar un estimulante puede tomarse café o té en cantidades moderadas.
- Los alimentos sólidos recomendables son chocolate, galletas y fruta.
- No se deben tirar los envoltorios de los alimentos ni los envases de las bebidas por las ventanillas. Son un obstáculo más y un elemento de distracción para otros conductores y, en el caso de colillas, una causa potencial de incendio.

RECUERDE

- Después de comer deje pasar algún tiempo antes de conducir, preferentemente dando un paseo.
- Beba frecuentemente refrescos, zumos o agua mineral durante el recorrido.
- No ingiera alcohol en ninguna de sus formas (como condimento de guisos, en postres, etcétera).
- Planifique su viaje, previendo los lugares de descanso cada dos horas o dos horas y media. Descanse en estos intervalos paseando para favorecer el riego sanguíneo.

NOTICIAS

— El Sistema Internacional de Asistencia MAPFRE (SIAM) ha celebrado, durante el mes de mayo, dos actos de carácter institucional. En la semana del 3 al 8 tuvo lugar una convención internacional, que reunió a los gerentes de las distintas sociedades que integran esta entidad. A lo largo del encuentro se analizó el desarrollo y mejora de la oferta del producto de asistencia en viaje, la implantación internacional, las nuevas tecnologías para la mejora de las centrales de alarma y otros planes de futuro.

Por otra parte, el día 4 del mismo mes tuvo lugar la convención de proveedores de MAPFRE ASISTENCIA de la zona centro, en Torrejón de Ardoz. En esta convención se expuso una parte de la flota de los vehículos de asistencia y se presentaron los éxitos obtenidos en los siete años de vida del Sistema de Asistencia.

(Actualidad Aseguradora,
mayo de 1993)

— La legislación que regula el pago de la Tasa de Matrícula va a sufrir modificaciones, con el fin de evitar exenciones en la importación de coches usados. Con su entrada en vigor se impedirán operaciones en las que el vehículo era adquirido en el extranjero e importado por un residente; posteriormente, se efectuaba un traslado de residencia, eludiéndose de esta forma el pago de la tasa.

(Motor 16, n.º 496, 20 de abril de 1993)

— Administración, jueces, fiscales, abogados, Guardia Civil y Policía Municipal han aunado esfuerzos para frenar el creciente número de accidentes de tráfico provocados por el alcohol. Para ello, se tramitan los delitos por esta causa mediante los denominados «juicios rápidos», que se resuelven en quince días. Además, se procede a la retirada del permiso de conducción en el mismo momento de cometerse los hechos e, incluso, se permite la detención del culpable por un período de setenta y dos horas.

(Tráfico, mayo de 1993)

