

## LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

### INTRODUCCIÓN

La actividad de conducir está condicionada por las circunstancias del entorno, las condiciones del vehículo y el estado del propio conductor.

La fatiga es un estado psicofísico que produce una disminución de las facultades y que se manifiesta mediante una serie de síntomas, que exponemos a continuación.

Normalmente, está asociada a un trabajo prolongado y monótono, y tiene efectos negativos sobre la calidad y precisión de las maniobras realizadas en la conducción.

### 1. ALTERACIONES PRODUCIDAS POR LA FATIGA

Entre las alteraciones producidas por la fatiga, y que deben ser tomadas como serio aviso por los que manejan un vehículo, destacan:

— *Cambios fisiológicos transitorios.*

La fatiga se manifiesta por la aparición de cambios de postura, continuos movimientos, parpadeo constante, sensación de pesadez de cabeza, cefaleas, etc.

— *Deterioros en la actividad útil.*

Disminución de la eficacia en la ejecución de maniobras



Figura 1.—La fatiga en la conducción.

(torpeza), menor número de correcciones en la dirección, aumento del tiempo de reacción e, incluso, aparición de somnolencia.

— *Actitudes agresivas hacia los demás conductores.*

Estas alteraciones aumentan a medida que el conductor se aproxima al destino y contribuyen a una aceptación mayor del riesgo.



Figura 2.—Actitudes agresivas.

## 2. FACTORES QUE POTENCIAN LA FATIGA

La fatiga puede estar motivada por:

- Factores del entorno.
- Factores relacionados con el vehículo.
- Factores relacionados con el propio conductor.

— *Factores del entorno:*

- Firme defectuoso.
- Elevada densidad de tráfico.
- Obras en carretera.
- Carretera monótona.
- Cambios de luz en el atardecer o amanecer.
- Mala visibilidad (lluvia, niebla o nieve).

— *Factores del vehículo:*

- Ruidos del vehículo o de la carga (motor, guarnecidos, etc.).
- Diseño deficiente en mandos y asientos.
- Problemas en la dirección o suspensión.
- Exceso de calefacción o ventilación defectuosa.
- Iluminación deficiente.
- Ambiente interior viciado (humo de cigarrillos, etc.).

— *Factores del propio conductor:*

- Períodos de conducción prolongados.
- Períodos largos de alerta.

- Mala colocación del asiento.
- Velocidad excesiva.
- Conducir con hambre o sueño.
- Ingerir alcohol.
- Realizar comidas copiosas.



Figuras 3 y 4.—Posturas inadecuadas.

## 3. RECOMENDACIONES

Existe una amplia serie de consejos que pueden paliar los efectos de la fatiga; de entre ellos destacan los siguientes:

- Interrumpir el viaje, como mínimo cada 150 ó 200 kilómetros y pasear durante un cuarto de hora tomando bebidas refrescantes.
- Realizar una alimentación ligera para no favorecer el sueño.
- Lavarse con agua fría o, incluso, dormir si la fatiga es intensa.
- No ingerir tóxicos como alcohol, tabaco, estimulantes, etc.
- Tener en cuenta que determinadas preocupaciones (trabajo, familia, etc.) facilitan la aparición de la fatiga.

- Mantener la temperatura adecuada, ya sea mediante los sistemas de calefacción o de aire acondicionado, abriendo, en ambos casos las ventanillas periódicamente para renovar el aire e impedir que las emanaciones de gases queden retenidas en el vehículo.
- Evitar en el vehículo ruidos y vibraciones.
- No adoptar malas posturas, dejando separación entre el asiento y los muslos, para favorecer la circulación sanguínea, y apoyando la espalda en el respaldo.

## RECUERDE

- Un conductor fatigado es un riesgo para sí mismo y para los demás usuarios de la vía.
- La mejor manera de evitar la fatiga es descansar.
- La fatiga es más notoria cuanto mayor es el conductor.
- A partir de la primera hora y media empieza a relajarse la atención y comienza la fatiga.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

- Utilice prendas cómodas para conducir y un calzado ligero que no resbale sobre el pedal.
- Procure que las comidas que realice antes de conducir sean suficientes pero no copiosas.
- Beba zumos y agua suficiente.
- No recurra a tóxicos como el alcohol, el tabaco o los estimulantes.
- Ventile el vehículo y renueve el aire de su interior con frecuencia.

## NOTICIAS DE SEGURIDAD VIAL

- La Policía Municipal dispondrá de motocicletas dotadas de ordenador, en el que se grabarán mensajes como «Deténgase a la derecha», «Circule lentamente», etc.; esto permitirá a los agentes dirigir el tráfico mientras la motocicleta emite los mensajes simultáneamente.
- MAPFRE ofrece a las autoescuelas la posibilidad de financiar sus vehículos, instalaciones, etc. y a los alumnos sus nuevos vehículos, así como los cursos de aprendizaje.
- A partir de 1994, los automóviles de todos los países comunitarios deberán pasar su primera I.T.V. a los cuatro años. Se trata de una medida tomada por el Consejo de Ministros de Transportes de la C.E., con el fin de reforzar la Seguridad Vial de los países miembros.
- Desde Julio de 1996, los carnets de conducir en todos los estados de la C.E.E. serán exactamente iguales. Esto supone la homologación de los trámites para su obtención, además de una ventaja para quienes cambien de residencia, que no deberán examinarse de nuevo.

### Bibliografía:

Notas tomadas de la revista «Tráfico».

Autores: *Dr. Luis Montoro*

*Dr. Francisco Tortosa.*

*Dr. José Solar.*

Gabinete de Investigación en Seguridad Vial de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia.

