

## Las distracciones al volante, una causa más en los accidentes de tráfico

### EN BABIA Y AL VOLANTE

**M**uchas veces, al conducir, las características de la calzada, el coche o la situación del tráfico no ocupan nuestra mente. Hay tantas y tantas cosas que nos pueden hacer recordar, pensar, soñar... Babia, ese lugar con localización en el mapa, es uno de los parajes más frecuentados, sobre todo si somos conductores "experimentados", ya que la costumbre en ocasiones produce una falsa seguridad que puede afectar a la necesaria precaución al volante.



**E**n los últimos cinco años, más del 20% de los accidentes mortales son causados por alguna distracción. Salidas de la vía, colisiones laterales, adelantamientos imprudentes... son las consecuencias de tener la cabeza "en otra parte", alejada —aunque sea solamente algunos instantes— de la calzada por la que circulamos.

La definición de distracción se corresponde al elemento, cosa o acción "que atrae la atención, apartándola de aquello a que está aplicada". Es, en definitiva, el acto de "no prestar atención". Las causas son de lo más variopintas, inevitables si pensamos en la cantidad de cosas que exigen nuestra atención a lo largo del día; pero sobre todo ejercen su influencia en nuestra mente las emociones, el estrés acumulado, la fatiga, o aquellos síntomas físicos que más alejan nuestros pensamientos de la actividad que en ese determinado momento estamos realizando: conducir.

Evidentemente, el hecho de que nuestra mente no preste la atención debida a la conducción influye en nuestra respuesta y rapidez en la toma de soluciones frente a problemas derivados de la calzada o del vehículo, y también influirá en el resto de conductores, en ocasiones víctimas de nuestro "despiste".

No hacen falta más que unas pequeñísimas fracciones de segundo para que nues-

tra atención se haya quedado "prendida" de aquel cartel publicitario, acodada ante aquel recuerdo de hace ya tantos años, o colapsada con las múltiples preocupaciones del día a día: niños, letras de banco, trabajo, familia...

Pero esas pequeñísimas fracciones de segundo son, por otra parte, las que bastan para que ocurra una situación de peligro, ante la cual necesitaremos más tiempo de reacción: en primer lugar el que nos toma "volver de Babia" o de las nubes, donde nos habíamos refugiado en un momento, y en segundo lugar el tiempo necesario para actuar.

Y es que ¡son tantas las cosas que nos pueden distraer!

### EQUIPAMIENTO DE LOS VEHÍCULOS

Una de las causas más comunes en las distracciones de los conductores es la utilización incorrecta de aquellos elementos, habituales en todos los vehículos, que facilitan la conducción, así como la comodidad del ocupante; pero sin embargo contribuyen a que en ocasiones no prestemos la atención necesaria a la calzada. La calefacción o aire acondicionado, el equipo de música, los ordenadores de a bordo...

Por Teresa S. Majeroni

son útiles para los que su manejo implica una mínima mirada al salpicadero, aunque sea para pulsar un botón, elegir una cinta de casete, etc.

Por otra parte, uno de los elementos que inducen con mayor frecuencia a la distracción de los conductores son los teléfonos móviles. Su disponibilidad en cualquier momento y lugar, y su uso mientras se conduce multiplica por cuatro el riesgo de accidente. Por ello, el Reglamento General de Circulación prohíbe, con sanciones de entre 15.000 y 50.000 pesetas, la práctica de hablar por el móvil mientras se está conduciendo (art. 18); siendo necesario retirarse de la calzada para comunicarse por teléfono móvil (art. 90).

Y es que, en función de la velocidad a la que circulemos, recorreremos más o menos metros sin control del vehículo, metros que siempre serán demasiados, ya que basta una pequeña distracción para que, en determinadas circunstancias, no nos hagamos con el coche.

## DISTANCIA RECORRIDA SIN CONTROL DEL VEHÍCULO

KM/HORA	UN SEGUNDO DE DISTRACCIÓN	TRES SEGUNDOS DE DISTRACCIÓN
50	13 metros	39 metros
80	22 metros	66 metros
100	27 metros	71 metros
120	33 metros	99 metros
150	42 metros	126 metros

La distancia que recorre un vehículo sin control durante un segundo y circulando a 50 km/hora es de más de diez metros. Normalmente circulamos a más velocidad –pongamos que a una media de 100 km/hora– y si no prestamos atención a la calzada durante tres segundos –por motivos “tan simples” como encender un cigarro, poner la radio o estornudar varias veces seguidas– serán ya más de 115 metros los que recorra nuestro coche sin pleno dominio... Quizá cuando queramos darnos cuenta, ya habremos recorrido una larga distancia con total inseguridad.

Sin embargo, hay que recalcar en lo que respecta al equipamiento de los vehículos la lógica del diseño de los salpicaderos más modernos, en los que se ha buscado que cada elemento “esté en su sitio”, es

decir, que se encuentre donde esperamos hallarlo, para de este modo facilitar su localización y uso.

## SENSACIONES QUE CAUSA LA PUBLICIDAD

Miles y miles de estímulos tratan de captar nuestra atención al cabo del día. Estímulos visuales, auditivos, olfativos, gustativos..., abarcan todas las modalidades sensoriales.

Marquesinas, vallas, cabinas telefónicas, fachadas de edificios..., son casi infinitas las posibilidades de localización de un anuncio publicitario, con las formas y colores más inverosímiles porque su objetivo es ese, atraernos. Impactar para recordar.

Si lo que nos llama la atención son las imágenes, serán solamente unos instantes los que no estemos al tanto de lo que sucede en la calzada y en el resto de conductores que nos rodean. El problema se encuentra cuando nos interesa realmente el tema que se anuncia, en relación directa con nuestra personalidad y nuestras particulares necesidades, cambiantes a lo largo de la vida. En esos casos en los que nos interesa la publicidad, no sólo la observaremos, sino que también la leeremos.

Si estamos pensando cambiar de coche y se anuncia uno de líneas modernas y atractivas, trataremos de leer las condiciones de pago, características del mismo, etc.



Los elementos que facilitan nuestra comodidad son, en ocasiones, causa de distracción.



Las circunstancias del tráfico son determinantes para llamar o “relajar” nuestra atención.

y esta acción, claro está, no es instantánea. Con una mirada, un ojo adulto lee entre 14 y 15 letras, es decir, en uno o dos segundos puede leer relativamente rápido, pero a pesar de todo siempre supondrá algunos instantes de pérdida de atención en la carretera. Instantes que pueden ser cruciales.

### ESTORNUDOS PRIMAVERALES

Lagrimo, picor de ojos, un moqueo incesante y molesto... todos estos síntomas, comunes en invierno por los catarros y los fríos, vuelven a frecuentar nuestro cuerpo con las populares alergias, cada vez más variadas y que afectan a un mayor número de población. Hoy en día entre el 15 y el 18% de la población española es alérgica, según datos de la Sociedad Española de Alergología, cifra que se incrementará hasta el 30% en el año 2005, y en diez años más, la mitad de los europeos serán alérgicos. Es preocupante, ante cifras tan elevadas de personas alérgicas, su reacción como conductores.

Las alergias primaverales, situadas entre los meses de marzo y junio –julio en muchos casos– afectan a un considerable número de conductores. Los síntomas físicos dependerán de los órganos que resulten afectados: si son los ojos, se producirá un lagrimo constante, conjuntivitis y enrojecimiento. Si el órgano más afectado es la piel, reaccionará con una dermatitis alérgica, manifestada so-

bre todo en el picor de todo el cuerpo; la nariz asimismo se “defenderá” moqueando, taponándose, estornudando...

Y el peligro no es un estornudo –que obliga al conductor a cerrar los ojos y no mirar la carretera al menos durante un segundo, circulando a una media de 90 km/hora–, sino la crisis de un alérgico, que suele encadenar hasta veinte estornudos seguidos, es decir, puede recorrer hasta medio kilómetro sin pleno dominio del coche. Esta situación se agrava cuando comienzan a aparecer los días primaverales, y los conductores, obligados por el calor, viajan con las ventanillas abiertas expuestos a la absorción de polen, la sustancia que causa más comúnmente alergia. Por otra parte, el simple hecho de encontrarnos físicamente mal, mermará nuestra capacidad de atención y concentración, reaccionando, en general, de forma más lenta.

Evidentemente, ninguno de estos síntomas sería excesivamente preocupante, si no fuera porque la situación en la que nos encontramos exige una concentración total tanto en la vía como en el resto de conductores. Y además de no encontrarnos “en plena forma”, el tratamiento impuesto para mejorar nuestra alergia es el que puede hacer peligrosa nuestra conducción, debido a los efectos secundarios de los fármacos.

Somnolencia, problemas de atención y fatiga, reducción de la percepción visual o incremento del tiempo de reacción, son algunos de los efectos más comunes en los

### CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

- Procure no viajar con las ventanillas abiertas. Si es posible y dispone de aire acondicionado en su vehículo, instale un filtro antipolen que limpie el aire del interior del coche.
- Mantenga los conductos de ventilación limpios.
- Advierta a su médico de que es conductor habitual, con el fin de que le recete los fármacos menos nocivos para esta actividad.
- Si toma medicación, no beba alcohol.

antihistamínicos usuales. Incluso los nuevos antihistamínicos (“astemizol”, “tefernadina”, “cetirizina”), fruto de la investigación de varios años para la anulación de estos efectos secundarios, provocan somnolencia o reducción del tiempo de reacción si se mezclan con alcohol.

Para paliar estos síntomas se investiga continuamente en medicinas con menores efectos secundarios y mayor respuesta. Sin embargo, teniendo en cuenta la absoluta atracción del español por la automedicación (“prueba esto, que a mí me va divinamente”, “mira a ver si te sienta bien esta medicina, que es fenomenal...”) no siempre comprobamos que la medicina que nos estamos tomando no dificulta la conducción.

Las consecuencias de nuestras distracciones no nos afectan solamente a nosotros, sino a todos los que comparten la calzada con nuestro vehículo. Por este motivo debemos procurar que los despistes –en muchos casos inevitables por la cantidad de sensaciones, preocupaciones o estímulos que nos rodean al cabo del día– sean cada vez menores.

De cualquier forma, hay que resaltar que los conductores son precavidos aún para saber cuándo se pueden y cuándo no se deben distraer. Ante una situación conflictiva, la mayoría de las personas sabe adaptar su atención a las condiciones del tráfico, en vez de fijarse en los estímulos exteriores. De igual forma, observarán la publicidad, conectarán el aire acondicionado o el equipo de música, en función de la normalidad de la circulación. ■



Las alergias primaverales, su manifestación y tratamiento, pueden influir en la conducción.