



“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales”.

CENTRO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y APOYO A EMPRESAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Seguridad vial y condiciones personales del conductor.

Los accidentes de tráfico se caracterizan por ser el problema de salud pública que ha experimentado el incremento más elevado en tasas de mortalidad. Cada año mueren miles de personas en el mundo como consecuencias de los accidentes de tráfico y millones sufren heridas de diverso carácter.

Las estadísticas de accidentes apuntan hacia un descenso de víctimas mortales. Las causas de esta mejoría pueden deberse a varias razones:

- Renovación del parque automovilístico.
- Construcción de infraestructuras con mayores medidas de seguridad.
- Avance en los diferentes sistemas de seguridad en los vehículos.
- Mentalización de la sociedad ante la seguridad vial.

Es evidente que el riesgo en la conducción y los accidentes de tráfico, no son fruto de una única causa. En la mayoría de los casos son muchos los elementos que se mezclan para desencadenar un siniestro. A veces hay explicaciones claras del por qué de una colisión: fallo mecánico, el conductor bajo los efectos del alcohol, velocidad inadecuada... En otras ocasiones las causas ya no son tan claras y evidentes. Por esto se dedica un apartado a las condiciones personales del conductor que en algunos casos son causas principales de la materialización del siniestro.

1.- Comer, Beber, Fumar y Conducir:

Conducir es una actividad más en la vida diaria de muchos trabajadores. La mayoría, cuando recorren itinerarios habituales y cortos, raramente reparan en el impacto que puede tener la comida en el manejo del vehículo. Sin embargo, no debería ser este el caso de los viajes especiales y largos.

Una alimentación inadecuada o unos hábitos incorrectos pueden ser un claro factor de riesgo, al menos, por las siguientes razones:

- Pueden contribuir a incrementar o desencadenar la fatiga del conductor.



- Fomenta una menor concentración, la aparición del sueño o la potenciación de sus efectos.
- Puede producir desvanecimientos o pequeños mareos.
- Deteriora los reflejos y la capacidad de respuesta del conductor.
- Suscita conductas anómalas, desde las distracciones a la irritabilidad.

Para evitar éstos y otros efectos, a continuación se exponen algunos consejos sencillos sobre la dieta en la conducción, bien entendiendo que, salvo raras excepciones, para conducir no se requiera una comida muy especial, tan sólo observar ciertas reglas simples.

- Las comidas del mediodía y de la noche deben hacerse a las horas habituales, intentando evitar periodos demasiado largos o irregulares respecto a los acostumbrados.
- Es preferible, en todo caso, hacer varias comidas ligeras que pocas con abundancia.
- A ser posible nunca comience un viaje largo sin haber ingerido ningún tipo de alimentación, sobre todo si piensa estar mucho tiempo sin realizar alguna parada.
- Después de las principales comidas, espere algún tiempo antes de volver a conducir y a ser posible dé un pequeño paseo. Está comprobado el riesgo de empezar a conducir inmediatamente después de comer.
- Finalmente, es evidente que comer dentro del vehículo supone un grave riesgo. Los accidentes
- por esta causa, según estadísticas, son frecuentes y extremadamente peligrosos.

La trascendencia de las bebida no alcohólicas es poco conocida por los conductores, lo que no quiere decir que no sean importantes. Saber lo que se debe beber o no beber y los motivos que lo justifican incrementará nuestra seguridad.

El agua es uno de los líquidos fundamentales y el menos peligroso para el conductor. Es necesario tener en cuenta que cuando se conduce, especialmente en verano, en condiciones normales se produce una mayor transpiración y deshidratación. Ello puede traer como consecuencia un desgaste mayor de lo habitual, un notable incremento de la fatiga muscular e incluso la aparición de somnolencia, lo que se puede contrarrestar fácilmente bebiendo una pequeña cantidad de agua en las paradas que se hagan durante el trayecto.

El café y otros estimulantes naturales pueden ser de gran utilidad siempre que se guarden ciertas reglas. Es cierto que la cafeína en pequeñas dosis ayuda a mantener el estado de vigilancia, facilita los reflejos y alivia la fatiga. Sin embargo es necesario tener en cuenta dos preocupaciones: en primer lugar, la cafeína en dosis elevadas puede producir efectos negativos en el conductor, tales como manifestaciones de ansiedad y nerviosismo, que, en general, inducen a conductas de mayor riesgo; en segundo lugar es necesario tener en cuenta



que la cafeína no eliminará los efectos de la fatiga intensa o el sueño, si no que los enmascarará.

Otras bebidas de uso frecuente son los zumos naturales y refresco ligeramente azucarados y el yogur líquido. Nunca se debe ingerir bebidas demasiado gasificadas porque pueden producir flatulencia. Muy importante, sobre todo de noche, no tomar leche caliente, al poder facilitar la aparición del sueño.

En cuanto a fumar, hace unos años, determinadas empresas de seguros europeas, realizaron un minucioso estudio, del cual se demostraba que tras el humo de los cigarrillos había muchos accidentes.

Las causas son evidentes, por una parte fumar impide una buena sujeción del volante y provoca frecuentes distracciones mientras se enciende el cigarrillo, se busca el cenicero o, simplemente, se quita la ceniza que haya caído. Por otra parte, estudios realizados en simuladores indican que muchas de las sustancias que contiene el humo del tabaco, en determinadas circunstancias y dosis pueden disminuir los reflejos y la capacidad de reacción, incrementar la fatiga, embotar la cabeza o irritar los ojos, con la consiguiente fatiga ocular.

En cuanto a las posibles distracciones al volante, en la actividad de conducir es imprescindible captar, identificar y organizar muy bien todas las informaciones que llegan del entorno.

El conductor se ve peligrosamente inundado por un aluvión de estímulos. Por ello, se tienen que escoger de manera rápida y precisa, en cada momento, las informaciones que son de interés y despreciar del campo perceptivo lo que es irrelevante. A ese complejo mecanismo es al que llamamos atención.

Existe una variada gama de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o provocar la aparición de distracciones. Unas proceden del propio individuo y otras tiene su origen en el entorno que circula al conductor, externos.

Factores externos que provocan distracciones:

- La búsqueda de informaciones ajenas a la conducción: bares, hoteles... suele ser una causa de las causas frecuentes de la aparición de las distracciones.
- Una señalización incorrecta o una excesiva concentración de señales en la vía.
- Los cambios de entorno o de luz, sobre todo por la noche.
- Una carretera demasiado conocida.
- La localización del estímulo con respecto al conductor. Los pasos a nivel son mucho más peligrosos cuando el tren se aproxima por la zona trasera de la visión del conductor o por la derecha, quedando así más alejados del campo de atención del conductor.



Factores internos que provocan distracciones:

- Mantener conductas interferentes con la conducción como poner música, encender un cigarrillo, buscar objetos o ponerse en el cinturón de seguridad en marcha.
- Estados psicológicos transitorios debidos a la fatiga, depresión, estrés, ansiedad, sueño...
- La motivación o carencia de algo. Por ejemplo cuando se conduce con hambre y se está especialmente atento a la búsqueda de un lugar para comer.
- Determinadas características de la personalidad, por ejemplo las personas de carácter extrovertido son propensas a las distracciones.
- Estar bajo los efectos de algunas sustancias como el alcohol o determinados fármacos.
- Tener determinados problemas físicos o una edad elevada.

Fuente: M.G.O