

Decálogo para prevenir la fatiga

1. Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga.
2. Deja preparado el coche el día anterior y duerme un mínimo de 7 horas.
3. Durante el viaje, descansa cada 2 horas o 200 km.
4. En cada parada, sal del coche, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento.
5. Evita las comidas copiosas.
6. Asegúrate de mantener el habitáculo ventilado y con una temperatura entre los 21° y 22° C.
7. Mantente hidratado ya que la falta de líquidos provoca reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
8. Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención.
9. Nunca bebas alcohol si vas a conducir.

Un último consejo:

10. Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención.

**Un refresco será tu mejor combustible...
Y te quita la sed, no los puntos.**

La prevención es la mejor herramienta para reducir los accidentes causados por fatiga. Es un consejo de:



Real Automóvil
Club de España
www.race.es
902 40 45 45

ANFABRA

Asociación Nacional de Fabricantes
de Bebidas Refrescantes Analcohólicas
www.anfabra.es
91 552 62 75/ 91 552 64 22

Conocer es prevenir

Un reciente estudio realizado por ANFABRA y RACE demuestra que no descansar cada dos horas, no hacer ejercicios o no ingerir bebidas refrescantes puede aumentar el error de percepción de las distancias en un 25% o reducir en un 50% la atención a la hora de ver señales o cualquier otro estímulo relevante para la circulación.



La fatiga es consecuencia de varios factores:

- Falta de sueño.
- No parar lo suficiente.
- Deshidratación.
- Tráfico intenso.
- Comidas copiosas.
- Calor.
- Consumo de alcohol.

Descansar, hacer ejercicios de estiramientos e ingerir una bebida refrescante puede ayudar a reducir la fatiga al volante, un factor que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico. Además, beber refrescos es la mejor forma de combatir la deshidratación, y a su vez, mejorar los niveles de glucosa que el cerebro necesita para mantener su adecuada actividad.



Señales de alarma

La conducción segura requiere de todos los sentidos. Si al conducir detectas algunas de estas señales, tus facultades pueden estar mermadas:

- Pérdida de concentración o dificultad para mantener la atención.
- Aumento del tiempo de reacción.
- Pérdida de sensación de la velocidad.
- Distorsión en la estimación de velocidades y distancias de otros vehículos.
- Continuos movimientos en el asiento.
- Dolores musculares.
- Sensación de pesadez de cabeza.
- Sensación de malestar físico.
- Cansancio corporal general.
- Parpadeo constante o picor de ojos.
- Visión borrosa.
- Bostezos constantes y somnolencia.

