

## DECÁLOGO PARA PREVENIR LA FATIGA

- 1 Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga para poder reducir sus efectos.
- 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 kilómetros en las áreas y estaciones de servicio.
- 4 En cada parada, sal del coche, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento.
- 5 Conduce un máximo de 8 horas al día.
- 6 Asegúrate de mantener el habitáculo ventilado para evitar niveles altos de monóxido de carbono.
- 7 Mantente hidratado ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- 8 Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
- 9 Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.
- 10 Un último consejo: Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante 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:

**ANFABRA**

Asociación Nacional  
de Fabricantes de Bebidas  
Refrescantes Analcohólicas  
[www.anfabra.es](http://www.anfabra.es)  
91 5526275 / 91 5526422



Real Automóvil  
Club de España  
[www.race.es](http://www.race.es)  
902 40 45 45

## CAMPAÑA PARA PREVENIR LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN



**Un refresco  
tu mejor  
combustible**



**ANFABRA**



## LA FATIGA, UN RIESGO PARA EL CONDUCTOR

El 30% de los accidentes de tráfico están causados por la fatiga. Según estudios desarrollados por el RACE y ANFABRA dentro de la Campaña "Un refresco, tu mejor combustible", la mitad de los conductores españoles ha tenido que parar a descansar o a dormir por cansancio extremo. Además, un 61% ha notado pérdidas de concentración, y un 42% picor de ojos y visión borrosa. Ante estas situaciones, uno de cada dos conductores reconoce que parar y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

La fatiga aumenta el tiempo de reacción al volante en un 86%. A partir de la 2ª hora de conducción dejamos de ver el 30% de las señales de tráfico, aumentamos en casi el doble el tiempo de reacción ante un imprevisto, con el peligro de no poder frenar a tiempo, por ejemplo, en caso de una retención, y aumenta el error en la percepción de distancias y velocidades en un 62%.

Reducir el riesgo de sufrir un accidente por fatiga es un ejercicio de auto responsabilidad del conductor. No resta de puntos en nuestro permiso de conducir, ni nos multarán por ello, pero está detrás de un elevado número de accidentes.



Un refresco  
tu mejor  
combustible

## LOS REFRESCOS AYUDAN A REDUCIR EL RIESGO

La fatiga es consecuencia de varios factores: la falta de descanso, la deshidratación, el tráfico intenso, las comidas copiosas, el calor, el consumo de alcohol, etc.

Los estudios realizados por RACE y ANFABRA demuestran que parar y beber un refresco en cuanto aparecen los primeros síntomas de fatiga al volante mejora las capacidades de reacción. Conducir descansado, mantener una buena hidratación y un adecuado nivel de azúcar mejora la capacidad de atención al volante y reduce el tiempo de reacción ante un obstáculo.

Para reducir el riesgo de sufrir un accidente causado por la fatiga, sigue estos tres consejos básicos:

1. Descansa cada dos horas o 200 kilómetros como máximo, y si circulas por la noche, hazlo cada hora y media o 150 kilómetros.
2. Para un mínimo de 15 minutos, realiza estiramientos y da un paseo.
3. Toma una bebida refrescante, ya que es la mejor forma de combatir el riesgo de deshidratación y mejorará los niveles de glucosa que el cerebro necesita para mantener su adecuada actividad. Y no contienen nada de alcohol.



Un refresco  
tu mejor  
combustible