



El RACE, ANFABRA y la DGT inician la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”

## Más del 70% de los conductores viajará este verano en situaciones que aumentan el riesgo de fatiga al volante

- El 75% de los conductores ha sufrido episodios de sueño mientras conducía, fase extrema y final de la fatiga, un 60% pérdidas de concentración y un 49% picor de ojos y visión borrosa, síntomas de conducir cansado.
- En julio y agosto, se visitarán distintas ciudades con actividades formativas y simuladores de conducción que muestran los efectos de conducir con fatiga. Además, se ha renovado la web [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es) con materiales y vídeos para aumentar la concienciación del usuario.
- El objetivo de la Campaña es concienciar a los conductores de que siguiendo sencillos consejos se puede prevenir el cansancio. Parar, realizar estiramientos y beber un refresco –que ayuda a mantener la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta es un 26% más rápido– son algunas recomendaciones para evitar los riesgos.
- Según el estudio “Fatiga y conducción 2010”, el 65% de los conductores recorrerá más de 2.000 kilómetros en estos meses y un 18% superará los 4.000. Además, el 5% afirma que este año utilizará más el coche debido a la situación económica.

***Madrid, 7 de julio de 2010.*** La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad con víctimas mortales en las carreteras españolas. Según datos de la DGT, en 2009 se produjeron 119 accidentes provocados por cansancio y sueño, con un resultado de 139 muertos. El verano es la época del año en que se produce un mayor número de desplazamientos y, también, de accidentes provocados por la fatiga. Por eso, el Real Automóvil Club de España, RACE, la Asociación de Refrescos, ANFABRA, y la Dirección General de Tráfico, DGT, ponen en marcha la quinta edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para concienciar a los conductores de la importancia de combatir el cansancio y la somnolencia durante los desplazamientos estivales. En este sentido, según distintos estudios, parar cada 200 kilómetros o 2 horas, realizar unos ejercicios de estiramiento y beber un refresco, que mantiene los niveles de hidratación, y aporta glucosa necesaria para mantener la atención, lo que reduce el tiempo de respuesta ante un imprevisto, como demuestran distintos estudios.

## **Factores de riesgo**

La falta de descanso, la deshidratación, el calor, las comidas copiosas, el consumo de alcohol, el estrés, etc. son algunas de las causas de la fatiga. Esto provoca, entre otras cosas, una disminución de la atención al volante y aumenta en un 86% del tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa el riesgo de sufrir un accidente. Pese a estas consecuencias, al analizar los trayectos que se realizarán en estos meses, así como los hábitos al volante, el 70% de los conductores españoles se encuentra en una situación de potencial riesgo de sufrir fatiga durante sus desplazamientos estivales. Ésta es una de las conclusiones del estudio “Fatiga y conducción 2010”, realizado sobre una muestra de 2.400 conductores.

El verano es la época en que se registra un mayor número de desplazamientos por carretera. La DGT prevé durante los meses de julio y agosto un total de 86 millones de trayectos. De hecho, según el estudio elaborado por RACE y ANFABRA, un 5% de los conductores afirma que este año, debido a la crisis, optará más por el coche en lugar de utilizar otros transportes. Además, 6 de cada 10 usuarios tiene pensado recorrer más de 2.000 kilómetros e, incluso, un 18% hará más de 4.000 kilómetros. A todo ello hay que unir los desplazamientos por los alrededores del lugar de destino. Un 70% coge el coche con frecuencia durante sus vacaciones para hacer visitas turísticas, ir a la playa, salidas de ocio, etc.

Junto al elevado número de desplazamientos y kilómetros que se recorrerán en estos meses, los conductores viajan en condiciones que incrementan el riesgo de fatigarse, como iniciar un largo viaje después de salir de trabajar (35%), viajar con niños pequeños (30%), viajar solo (30%), utilizar sistemas GPSs (47%), pasar horas sin beber nada (27%), etc. En estos desplazamientos de las vacaciones, también llaman la atención conductas como que el 21% reconoce que no para más que para ir al baño o echar carburante, por lo que no es extraño que un 20% reconozca haber sufrido episodios de cansancio extremo.

## **Se conduce con síntomas de fatiga**

Cansancio, pérdida de atención, aumento del tiempo de reacción, picor de ojos, nerviosismo o somnolencia son algunos de los síntomas de la fatiga. Al analizarlos, según el “Estudio Fatiga y Conducción 2010” un 75% reconoce haber tenido episodios de sueño aunque no les dan la suficiente importancia. Este dato es significativo ya que la somnolencia es la fase final y más peligrosa de la fatiga, lo que indica que previamente se han producido señales a las que el conductor no ha prestado la suficiente atención.

Además, un 60% ha notado pérdidas de concentración y un 49% picor de ojos y visión borrosa. Para evitar llegar a estas situaciones, más del 65% de los reconoce que parar y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

¿Ha sentido alguna vez estos síntomas cuando estaba conduciendo?	SÍ
Necesidad de moverse en el asiento	81%
Somnolencia	75%
Pérdida de concentración	60%
Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante	49%
Calambres musculares o dolor de espalda	39%
Sensación de brazos o pies dormidos	15%
Deshidratación	6%

Con respecto a los tiempos de descanso, algo más del 40% para menos de lo recomendado (cada dos horas). En cualquier caso, en los últimos años se ha producido una evolución positiva en la frecuencia de los descansos.

#### 5ª Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”

Con el objetivo de informar sobre todos estos síntomas y consecuencias así como concienciar al conductor sobre la importancia de adoptar adecuados hábitos al volante, la campaña “Un refresco, tu mejor combustible” se desarrollará entre los meses de julio y agosto, en los que se recorrerán distintas localidades con un stand de formación teórica y práctica, coordinado por especialistas en seguridad vial, en el que se desarrollarán distintas actividades, se proyectarán vídeos, se distribuirán materiales, etc. Además, con la ayuda de simuladores de conducción, los visitantes podrán comprobar sus habilidades y experimentar la diferencia entre las reacciones que se producen en condiciones normales y bajo los efectos de la fatiga, y la forma en que disminuyen los niveles de alerta.

La Campaña se inicia en **Madrid**, con un área de seguridad vial y prevención de la fatiga que estará abierto al público gratuitamente en el **Centro Comercial Príncipe Pío entre los días 7 y 10 de julio**.

La iniciativa, en la que colabora la DGT, forma parte del acuerdo entre el RACE y ANFABRA para concienciar a los conductores de que adoptando sencillas medidas se puede reducir la siniestralidad en las carreteras. Dentro del programa divulgativo que se desarrolla a lo largo de todo el año, se presta especial atención a los momentos en que aumentan los desplazamientos y, con ello, los índices de siniestralidad.

## También en Internet y en las redes sociales

Esta campaña arranca también con una renovada página web, más moderna y dinámica, [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es), con contenidos más interactivos y consejos prácticos, y en la que se puede acceder y descargar los materiales, vídeos, folletos, etc. Este año, además, se podrá seguir a través de las redes sociales. “Un refresco, tu mejor combustible” tiene una página propia en Facebook, desde la que irá informando de las distintas actividades y sesiones formativas que se desarrollen a lo largo del verano, se podrán realizar test para medir los conocimientos sobre fatiga, participar en foros de debate, etc. Igualmente, los usuarios de Twitter podrán estar al tanto de las acciones que se vayan desarrollando.

## Consejos básicos para evitar la fatiga

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y psíquicas cuando se pone al volante. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor herramienta para prevenirla. En largos desplazamientos, hay que **recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas o 200 kms, realizar estiramientos e ingerir un refresco**, ya que por su contenido en azúcares aportará los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad.

## ANFABRA

ANFABRA es la organización que, desde 1977 representa a la industria española de bebidas refrescantes. Entre los objetivos de la Asociación está el colaborar en la educación y promoción de campañas divulgativas dirigidas a la población en general.

## RACE

Actualmente, el RACE es el único Automóvil Club de España, con más de 100 años, que presta servicio a más de cinco millones de clientes, y que cuenta con acuerdos globales de asistencia en viaje con la mayoría de autoclubes del mundo.

### Para más información:

#### Gabinete de Prensa

Eolo Comunicación

Tel. 91 241 69 96

[alicia@eolocomunicacion.com](mailto:alicia@eolocomunicacion.com)

ANFABRA. Dpto. Comunicación

Tel. 91 552 62 75

[comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

#### RACE.

Dpto. Comunicación

Tel. 91 594 77 02

[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)