



Según el “Estudio Fatiga y Conducción 2010” elaborado por el RACE y ANFABRA dentro de la Campaña divulgativa “Un refresco, tu mejor combustible”

Cerca del 80% de los motoristas ha sufrido somnolencia y un 60% pérdidas de concentración, síntomas de fatiga

- Este fin de semana se prevé la asistencia de miles de espectadores al Gran Premio de Motociclismo de Valencia, el último de la temporada.
- La fatiga disminuye la atención y aumenta el tiempo de reacción ante un obstáculo en más del doble, lo que incrementa la probabilidad de sufrir un accidente que, en moto, suele tener consecuencias más graves.
- El 20% de los motoristas implicados en accidentes con víctimas sufría síntomas de fatiga, según datos de la DGT de 2009.
- Parar cada 150 kilómetros o 1,5 horas, 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 de las recomendaciones para evitar riesgos¹.

Madrid, 5 de noviembre de 2010. Con motivo del Moto GP de Valencia, que se celebrará este fin de semana, miles de motoristas se pondrán en carretera para disfrutar de las carreras y celebrar los campeonatos conseguidos por los pilotos españoles. Cualquier error en la moto puede tener consecuencias fatales. Y una de las causas más recurrentes en estos accidentes es la fatiga. En el año 2009, el 20% de los conductores de ciclomotor y moto implicados en accidentes con víctimas sufría síntomas de fatiga. En el caso de los motoristas, cualquier error, distracción o los cambios involuntarios de carril, puede tener consecuencias graves. Sin embargo, según el **“Estudio Fatiga y Conducción 2010”** elaborado por el RACE y ANFABRA, no son realmente conscientes del riesgo que supone, ya que un 78% ha sufrido somnolencia, un 59% ha notado pérdidas de concentración, y un 46% ha iniciado un viaje tras la jornada laboral, lo que puede suceder durante este fin de semana.

¹ Estudio realizado por el Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico del Instituto de Investigación de Ingeniería de Aragón de la Universidad de Zaragoza.

La fatiga en moto, causa de infracciones y siniestros

Los motoristas siguen estando entre los primeros objetivos en materia de concienciación en seguridad vial. A pesar del cambio de tendencia registrado en los últimos años en la reducción de accidentes en este grupo de conductores, en los primeros nueve meses del 2010 fallecieron 186 motociclistas, y un significativo número de ellos tenían síntomas de fatiga.

La fatiga y la somnolencia son la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras españolas y afectan a todos los conductores. En el caso de los motoristas, el riesgo se incrementa por la vulnerabilidad del usuario en caso de accidente, por la climatología y por la capacidad de maniobrabilidad de la moto.

Si se estudian las infracciones que, a juicio de los agentes que realizaron los atestados, cometieron los conductores implicados en los accidentes con víctimas en carretera durante el año 2009, se puede concluir que el 20,7% de los usuarios observaron factores que se podrían relacionar con la fatiga o la somnolencia, tales como una conducción distraída o desatenta, o la invasión parcial del carril contrario, fruto de los errores provocados por una merma en las capacidades del conductor.

Las investigaciones realizadas hasta hoy muestran que la fatiga aumenta el tiempo de reacción ante un imprevisto en más del doble y tras una conducción prolongada se dejan de ver el 30% de las señales de tráfico y provoca un mayor error de cálculo de distancias y en las velocidades. A pesar de las consecuencias que tiene, casi 8 de cada 10 motoristas entrevistados han conducido con somnolencia y 6 de cada 10 distracciones. Si tomamos como referencia la fatiga corporal, conducir de forma prolongada provoca un aumento de los calambres musculares o dolor de espalda (un 37% de los entrevistados), o sensación de brazos y pies dormidos (un 17%).

¿Has sentido alguna vez estos síntomas conduciendo?	SÍ
Somnolencia	78%
Pérdida de concentración	59%
Picor de ojos, visión borrosa	49%
Calambres musculares, dolor de espaldas	37%
Sensación de brazos y pies dormidos	17%
Deshidratación	10%

El estudio se ha elaborado sobre una muestra de 630 conductores habituales de moto. El perfil medio del encuestado es el de un varón, de entre 31 y 50 años (el 63% del total), con un uso privado en un 97% de los casos, y que combina la moto con el uso de otro vehículo, mayoritariamente turismo.

Factores que provocan fatiga

En la aparición de la fatiga influyen diversos factores. Según las conclusiones del estudio, el 46% de los motoristas reconoce haber emprendido un viaje de larga duración tras el trabajo, lo que aumenta el riesgo de accidente, sobre todo en los kilómetros finales. Más de la mitad para por encima del tiempo recomendado –cada 1,5 horas– e incluso un 2% no para durante el viaje. Aunque la cifra de los que no cumplen con los tiempos de descanso sigue siendo alta, el porcentaje se ha reducido desde 2009, cuando alcanzaba el 68%.

Al preguntar por las medidas para combatir la fatiga en moto, el 73% de los encuestados afirma que parar y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”

Es importante recordar que la fatiga está entre los factores de riesgo en moto que mejor se pueden prevenir. De hecho, estudios elaborados por el RACE y ANFABRA constatan que se puede evitar con medidas como parar cada 150 kilómetros o cada hora y media, realizar estiramientos y beber un refresco.

Con lema “Un refresco, tu mejor combustible” y coincidiendo con el GP de Valencia, que cierra la temporada en España, se pretende concienciar a los motoristas para prevenir la fatiga y mejorar su seguridad en la carretera. Esta acción, forma parte de la Campaña de Prevención de la Fatiga que llevan a cabo el RACE y ANFABRA con el objetivo de 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. En este caso, se quiere aprovechar el evento deportivo de Valencia para sensibilizar a los motoristas sobre los accidentes en este colectivo, y los buenos hábitos al volante como medida preventiva.

Para aquellos usuarios que quieran disponer de estos materiales con los consejos para prevenir la fatiga en moto, pueden acceder a la web www.fatigayconduccion.es.

DECÁLOGO PARA PREVENIR LA FATIGA EN MOTO

1. Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga para poder reducir sus efectos.
2. Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y nunca viajes después de la jornada laboral. Prevé la climatología en ruta.
3. Durante el viaje, descansa cada hora y media o 150 kilómetros, reduciendo. Reduce este plazo si viajas de noche.
4. En cada parada, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento para recuperar el tono físico.
5. Ten en cuenta los días de calor, ya que existe un mayor riesgo de deshidratación.
6. Una conducción agresiva, además de incrementar el riesgo de sufrir un accidente, provoca un aumento de la fatiga.
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.

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. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

Para más información:

RACE Departamento Comunicación
Tel. 91 594 77 02
comunicacion@race.es

ANFABRA
Gabinete de Prensa (Eolo Comunicación)
Tel. 91 241 69 96 / alicia@eolocomunicacion.es
Dpto. Comunicación ANFABRA
Tel. 91 552 62 75 / comunicacion@anfabra.es