



**El RACE, ANFABRA y la DGT, con la colaboración de BP, ponen en marcha una nueva edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”**

## **Los conductores españoles reconocen sufrir más somnolencia al volante que los usuarios europeos**

- Según el “Estudio Europeo de Fatiga y Conducción 2011”, realizado en 10 países, el 75% de los conductores españoles ha sufrido episodios de sueño mientras conducía, muy por encima del resto de los encuestados europeos, que sólo lo han sentido un 47%.
- Los españoles sufren menos pérdidas de concentración que los europeos (un 60% frente al 75%) y siguen mejores hábitos de prevención como parar con más frecuencia y durante más tiempo, y aprovechar para beber un refresco para despejarse.
- La fatiga aumenta el tiempo de reacción en un 86%, y es la cuarta causa de mortalidad en carreteras españolas. Para prevenir los accidentes por este motivo, el RACE, ANFABRA y la DGT, en colaboración con BP, ponen en marcha una nueva edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”.
- El objetivo es concienciar a los conductores de que se puede prevenir la fatiga. 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.<sup>1</sup>

**Madrid, 21 de julio de 2011.** El 75% de los conductores europeos ha sufrido pérdidas de concentración al volante. Es el síntoma de fatiga que más se percibe, por delante de la necesidad de moverse (51%), la somnolencia (47%), el picor de ojos y visión borrosa (41%). En cuanto a la prevención, el 54% no sigue pautas adecuadas y casi un 15% reconoce que en largos desplazamientos para por encima de las 4 horas o no para, con el riesgo que supone. Por su parte, los españoles han sufrido más episodios de sueño –un 75% – pero perciben menos pérdidas de atención y síntomas de deshidratación. En cambio, están más informados en cuanto al riesgo que supone la fatiga. Éstas son algunas conclusiones del “Estudio Europeo de Fatiga y Conducción” elaborado por el RACE y ANFABRA– en el marco de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”.

---

<sup>1</sup> 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.

Este estudio ha tratado de determinar la percepción del riesgo de sufrir fatiga y los hábitos de los conductores. Para ello, en colaboración con autoclubes europeos, se ha desarrollado un estudio en 10 países: Bélgica, Dinamarca, Francia, Alemania, Italia, Noruega, Portugal, Suecia, Suiza, Reino Unido, además de España. El perfil de la muestra es de conductores que utilizan el vehículo para uso privado (88% de los casos) con más de 15 años de experiencia al volante.

### La fatiga, un riesgo en España y Europa

ENCUESTA INTERNACIONAL VS DATOS EN ESPAÑA	Internacional	España
¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante?	SÍ	SÍ
<b>Pérdida de concentración</b>	<b>75%</b>	<b>60%</b>
<b>Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante</b>	<b>41%</b>	<b>49%</b>
<b>Calambres musculares o dolor de espalda</b>	<b>26%</b>	<b>39%</b>
<b>Zumbidos de oídos</b>	<b>6%</b>	<b>11%</b>
<b>Somnolencia</b>	<b>47%</b>	<b>75%</b>
<b>Necesidad de moverse en el asiento</b>	<b>51%</b>	<b>81%</b>
<b>Sensación de brazos o pies dormidos</b>	<b>16%</b>	<b>15%</b>
<b>Deshidratación</b>	<b>19%</b>	<b>6%</b>

La fatiga es la cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas. Según datos de la DGT, en 2010 los accidentes mortales y los fallecidos en carretera por fatiga y/o somnolencia aumentaron un 7,2%. Sin embargo, según distintos estudios elaborados por el Real Automóvil Club de España (RACE) y la Asociación de Refrescos (ANFABRA), la fatiga es un factor de riesgo que se puede combatir. Parar cada 200 kilómetros o 2 horas de conducción, realizar estiramientos y beber un refresco– que mantiene la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido– ayudan a prevenir su aparición.

El estudio internacional muestra que en los países analizados existe el mismo problema que en España respecto a la siniestralidad asociada a la fatiga y la somnolencia. Resulta necesaria, por tanto, la puesta en marcha de campañas internacionales para alertar al conductor sobre los riesgos. En las conclusiones se demuestra el efecto beneficioso que pueden tener las campañas de prevención y concienciación en seguridad vial como se desprende del hecho que el conductor español en general, está más concienciado y sigue hábitos más preventivos.

La falta de descanso, la deshidratación, el calor, 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. Además, cuando se conduce de forma prolongada se deja ver el 40% de las señales.

El verano es la época en que se registra un mayor número de desplazamientos por carretera y se recorren más kilómetros, por lo que también aumenta el número de accidentes provocados por fatiga y somnolencia. Iniciar un largo viaje después de salir de trabajar como hacen el 40% de los encuestados europeos, parar sólo para ir al baño o echar carburante (32%), manipular el GPS (57%) son factores que incrementan el riesgo de fatigarse. Por eso, no es extraño que un 44% afirmen que han tenido que parar a descansar o dormir por encontrarse en una situación de cansancio extremo.

### **La hidratación, olvidada**

El beber lo suficiente durante los desplazamientos, especialmente en verano y al hacer largos recorridos, es otro factor para evitar el cansancio. Sin embargo, la hidratación es la gran olvidada a la hora de conducir y prevenir la fatiga. Llama la atención el que los españoles perciban menos la deshidratación que los europeos, ya que sólo un 6% ha sentido este síntoma frente al 19% en otros países. El no beber lo necesario, especialmente en verano que se pierden más líquidos, puede provocar, entre otras cosas, malestar general, dolor de cabeza, mareos, cansancio, pérdidas de atención, etc.

Con respecto a las pautas de prevención, los españoles siguen mejores hábitos que los europeos. Según distintos estudios, parar cada dos horas, hacer estiramientos y beber un refresco previenen la aparición de la fatiga. Sin embargo, los datos internacionales muestran que un 50% para por encima de lo recomendado e incluso un peligroso 13% no para en los largos desplazamientos o para a partir de las cuatro horas. En España el porcentaje de los que no cumplen los tiempos de descanso, aún siendo todavía alto, baja hasta el 43%. Hay que recordar que entre la segunda y tercera hora de conducción vamos perdiendo la capacidad de reconocer el entorno y tomar decisiones correctas, aumentamos los errores de percepción de distancias y velocidades, y aumentamos el tiempo de reacción, lo que equivale a aumentar hasta en un 12% el riesgo de sufrir un accidente por estas causas.

Los españoles paran con más frecuencia y durante más tiempo, y casi el 70% aprovecha para beber un refresco para despejarse.

## Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” 2011

Con el objetivo de continuar la labor de concienciación y prevención de los accidentes provocados por la fatiga, el Real Automóvil Club de España (RACE), la Asociación de Refrescos (ANFABRA) y la Dirección General de Tráfico (DGT) ponen en marcha una nueva edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”. A lo largo de todo el verano se desarrollarán acciones informativas para concienciar del riesgo que supone el cansancio en la conducción y se darán consejos para que los conductores adopten buenos hábitos. Así, en colaboración con la red de estaciones de servicio de BP, se distribuirán folletos informativos. Además, se prestará especial atención en los momentos de máxima intensidad de tráfico y operaciones salida. La campaña también cuenta con una página web, [www.fatigayconduccion.es](http://www.fatigayconduccion.es), y se podrá consultar en la aplicación del RACE para iPhone y Android.

### Cinco años investigando y concienciando sobre la fatiga

Este año se cumplen cinco años desde que RACE y ANFABRA pusieron en marcha la campaña de prevención de la fatiga en la conducción. En estos años se han llevado a cabo acciones de investigación y formación. Para ello se han elaborado estudios de hábitos para saber cómo se comportan los conductores así como estudios médicos y psicotécnicos para analizar cómo afecta la fatiga a las capacidades del conductor y a los tiempos de reacción. Igualmente se han analizado las vías de prevención y los hábitos saludables que permiten reducir el cansancio. A partir estas investigaciones se han puesto en marcha campañas formativas dirigidos todos los conductores y otras más específicas para los grupos de riesgo como profesionales o motoristas.

### Consejos para evitar la fatiga en verano

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y mentales. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es una buena forma de prevenirla. En largos desplazamientos, hay que **recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas, realizar estiramientos e ingerir un refresco, que hidrata, no contienen alcohol y su contenido en azúcares aportará los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad.**

#### Para más información:

Gabinete Prensa ANFABRA (Inforpress)  
91 564 07 25 / [eroman@inforpress.es](mailto:eroman@inforpress.es) / [sdiaz@inforpress.es](mailto:sdiaz@inforpress.es)  
Departamento Comunicación ANFABRA  
91 552 62 75 / [comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

RACE Departamento de Comunicación  
Tel. 91 594 77 02  
[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)

