



### Tres Guerreros del Camino: Conducción Nocturna, Fatiga y Velocidad

**E**ste mes continuamos con un artículo relacionado con la seguridad del conductor y de la conducción. En esta oportunidad, se revisarán tres aspectos de la conducción que son las causas principales de los accidentes:

- ◆ Conducción nocturna
- ◆ Fatiga del conductor
- ◆ Exceso de velocidad

#### Conducción Nocturna

La tasa de accidentes durante la conducción nocturna es considerablemente superior comparada con la conducción diurna. Un factor muy importante es la ceguera temporal originada por el encandilamiento con las luces delanteras. Los conductores deben hacer todo lo posible para “ver y ser vistos” colocando las luces altas en su nivel óptimo. ¿Sabía usted que incluso las luces altas más sofisticadas pueden perder hasta la mitad de su efectividad si no se mantienen limpias y debidamente centradas o enfocadas?.

Los períodos con menos horas de luz diurna significan un incremento de la conducción nocturna. El ojo humano reacciona a la falta de luz dilatando la pupila para recibir toda la iluminación posible, pero esta capacidad específica nos hace vulnerables. Cuando un haz de luz brillante impacta nuestra pupila totalmente dilatada, ésta se contrae inmediatamente y generalmente con mayor rapidez que cuando se dilata, dejándonos momentáneamente ciegos. Si nos desplazamos a una velocidad de 60 km./hr, nuestro vehículo recorrerá un mínimo de 60 metros durante este intervalo de ceguera momentánea.

Cuando nos enfrentamos a un vehículo que circula en sentido contrario, nuestro primer paso es bajar las luces altas, como una forma de cortesía frente al otro conductor y para recordarle que él debe hacer lo mismo. Si no responde, cambiamos a luces altas y bajas con la esperanza que entienda nuestra señal. Si lo anterior no tiene éxito, lo más recomendable es disminuir la velocidad y concentrarnos en el borde lateral derecho de la calzada. Esto lo entiende todo

el mundo y no debemos engañar al otro conductor manteniendo encendidas las luces altas. Esto podría producir una catástrofe.

#### Fatiga del Conductor

La fatiga del conductor es un factor decisivo en muchos accidentes automovilísticos. Estudios señalan que a medida que se incrementa el tiempo de conducción disminuye el rendimiento y el estado de alerta del conductor, aumentando peligrosamente la posibilidad de accidentes. Los resultados de estos estudios indicaron que la frecuencia de accidentes aumentaba desproporcionadamente luego de siete horas de conducción.

La fatiga extrema puede afectar al conductor en diversas formas. Puede causar somnolencia, la que en cualquier momento se transforma en inconsciencia total. La fatiga extrema también puede producir un estado mental que confunde a los conductores haciéndoles creer que son capaces de conducir en forma segura. Además, la fatiga afecta la capacidad de cálculo del conductor para discriminar adecuadamente las distancias, la velocidad o las condiciones de conducción. Muchas veces, la fatiga puede hacer que los conductores se imaginen condiciones inexistentes en la ruta. Una reacción ante una condición imaginaria ha sido la causa de numerosos y graves accidentes.

Es muy importante prestar la debida atención a los síntomas o señales de fatiga, con el fin de tomar las medidas necesarias para contrarrestarlas. Generalmente, cuando aún estamos alerta, permanecemos relativamente quietos en nuestro asiento, pero cuando llega el cansancio nos ponemos inquietos, nos retorremos en el asiento, nos estiramos o nos restregamos los ojos y podemos experimentar períodos cortos de falta de atención; el tiempo suficiente para perder el control del vehículo y causar un accidente serio. A medida que el conductor se cansa, le cuesta más concentrarse en el panel de control y en los espejos laterales y retrovisores de su vehículo. El conductor cansado permanece mirando fijamente hacia adelante, como si estuviera en trance. Este es el punto donde cambian



# Informativo de Seguridad

N°5 - Mayo 2016

los patrones de conducción. Se producen cambios de dirección, cambios de velocidad erráticos o irregulares, trayectoria zigzagueante de un lado a otro y, finalmente, se cruza el eje central o se sale completamente del camino. En este momento el conductor fatigado pone en riesgo su seguridad y la seguridad de los otros conductores que viajan por la carretera.

A continuación, se mencionan algunas medidas que se deben tomar para combatir el cansancio y la fatiga:

- ◆ No exceder el límite máximo de 10 horas de conducción al día.
- ◆ Se recomienda realizar detenciones de descanso en forma frecuente. Cualquier actividad que implique un acto físico diferente a la monotonía del manejo ayuda a refrescar al conductor.
- ◆ Tomar café o agua agudiza los sentidos del conductor. No ingiera alcohol o cualquier tipo de droga.

No confíe demasiado en el uso de bebidas energéticas u otros estimulantes para mantenerse despierto. Estas sustancias pueden aumentar el estado de alerta y capacidad por un corto período de tiempo, pero cuando el efecto disminuye o desaparece, puede sobrevenir un sueño repentino.

Muchas veces la fatiga aparece en forma repentina. Los conductores tienen que bajarse del vehículo antes de quedarse dormidos. Un conductor que está muy cansado debe estacionarse fuera del camino y tomar un descanso reparador. Es importante llegar a tiempo, pero es más importante llegar con vida. Por lo tanto, si se estima necesario realizar una o más detenciones durante el trayecto, considerar este tiempo como parte del tiempo total de viaje, y salir con la debida anticipación hacia el destino prefijado.

## Velocidad en Carretera

Su trabajo como conductor es desplazarse de un lugar a otro en la forma más rápida y eficientemente posible, con el debido resguardo de la seguridad. Su seguridad personal, la de sus acompañantes, la de su vehículo, de lo que está transportando y, por sobre todo, la de los individuos que circulan por la vía pública.

Si bien el término "lo más rápido posible" implica velocidad, la palabra "eficientemente" debe sugerir precaución. Un viaje no puede ser eficiente si no es seguro.

Para un conductor inmaduro, la palabra velocidad significaría "dar todo lo que se tiene", pero esperemos no encontrarnos con este tipo de conductor. Si usted no tiene la destreza y experiencia para discriminar adecuadamente sobre la velocidad adecuada durante cualquier situación, nos enfrentamos a la necesidad de un trabajo de entrenamiento y preparación.

Se podría decir que la velocidad de conducción de un vehículo motorizado de cualquier tipo es un término relativo. La velocidad máxima en carretera no significa la velocidad más elevada posible de alcanzar con un motor poderoso que responde rápidamente al pedal del acelerador. Repitamos que la velocidad máxima es variable, siempre se trata de un asunto de criterio. En una buena carretera, sin humedad y despejada, la velocidad máxima nunca debe exceder el límite permitido por la ley (y que se indica en los letreros). Si comienza a llover en un buen pavimento, la velocidad máxima debe ser bastante inferior al límite prescrito. Si aparece neblina, la velocidad límite incluso puede ser sólo un poco más rápido que el ir de a pie o, incluso, ¡puede disminuir a cero!

Existen muchas razones por las cuales un conductor toma la decisión de reducir la velocidad, además de las condiciones climáticas, como por ejemplo:

- ◆ Congestionamiento de tráfico que dificultan mantener una distancia segura entre vehículos.
- ◆ Conductor irresponsable que trata de ganar tiempo cruzándose entre las pistas de circulación.
- ◆ Aparece un camión agrícola que circula a gran velocidad por un camino transversal que cruza con la carretera.
- ◆ En una autopista, los conductores empiezan a cruzar diferentes pistas para encontrar una salida.
- ◆ Hay niños jugando cerca de la calzada.

La velocidad adecuada es un problema de criterio. El conductor que no logra discriminar rápidamente el límite de velocidad adecuado para cada momento corre el riesgo de no seguir conduciendo por mucho tiempo más.