



## ¿Microsueños al volante? Diez consejos para evitarlos.

El 60% de los conductores admite haberlos tenido

SOLANGE VÁZQUEZ



**M**uchos ya estamos preparando el coche para las vacaciones de Semana Santa, ese pequeño paréntesis tan esperado porque ya huele un poco a verano y tenemos tantas ganas de salir... aunque sean pocos días. El escaso margen de tiempo que tenemos y nuestras ganas de aprovecharlo al máximo propicia que nos hagamos grandes kilometradas –a veces en menos tiempo del debido– y que afrontemos estos desplazamientos con más cansancio y sueño del habitual. «Pues es uno de los mayores enemigos que tenemos al volante. Otros factores de riesgo permiten un mínimo control del vehículo. Sin embargo, si nos dormimos, no vamos a poder reaccionar hasta que ya sea demasiado tarde», advierten fuentes de la Dirección General de Tráfico (DGT).

Tal y como recalcan, «detrás de muchas salidas de vía, de numerosos alcances traseros o de distintos tipos de distracciones, se encuentra un conductor que no había descansado suficientemente la noche anterior, que estaba bajo la influencia de determinados fármacos sedantes o que padecía algún trastorno de sueño», repasan.

«Un ejemplo: ir por una auto-

pista a 120 kilómetros por hora y pegar una cabezada de dos segundos, por ejemplo, supone recorrer una distancia equivalente a dos campos de fútbol sin control. Según nuestros datos, la somnolencia está relacionada con un 20% de los accidentes de tráfico que se producen en España», explican fuentes de Cleverea –compañía de seguros digitales–, que también destaca que seis de cada diez conductores confiesan que han sufrido microsueños al volante. Suelen durar seis segundos y aparecen sin que el individuo sea consciente. En ese momento ya es sólo cuestión de suerte que el viaje no termine de forma trágica. Estos son algunos consejos para evitar la somnolencia:

### 1. De día y con paradas

Tanto si se viaja de día como si se hace de noche, conviene hacer paradas cada dos horas o cada 200 kilómetros para disminuir la

fatiga. Y, cuanto más edad tengamos, más.

### 2. Evitar horas peligrosas

Son, según la DGT, entre las tres y las cinco de la madrugada y entre las dos y las cuatro de la tarde. Los expertos insisten en que, incluso aunque se haya descansado bien la noche anterior, en estas horas suele aparecer el sueño, ya que el cuerpo se encuentra acostumbrado a permanecer en reposo en esa franja horaria.

### 3. Parada de 20 minutos

En cuanto se noten los primeros síntomas de sueño es conveniente parar y despejarse. Si es necesario, se puede dormir una pequeña siesta de 20 minutos.

### 4. Ojo a los trayectos cortos

Cuidado con ellos, especialmente si se realizan por autopistas cono-

cidas, en las que circular es más monótono.

### 5. Sin exceso de confort

«No hay que adoptar una postura excesivamente relajada», indican desde la DGT. Para mantener el tono muscular, conviene mantener la espalda recta y posar ambas manos en el volante.

### 6. Ir fresquito

En un vehículo con mucho calor o con humo de cigarrillo resulta más fácil tener somnolencia. Por eso, es bueno encender el aire acondicionado, «de manera que llegue al pecho o a las manos del conductor», aconsejan las mismas fuentes.

### 7. Música poco relajante

¿Música tranquilita? Nunca. Es la antesala de comenzar a sentir sueño. «De igual manera, ir escuchando nuestras canciones favoritas

## Si vas a hacer un viaje largo...

**No improvises:** Una buena planificación es parte del éxito, sobre todo en recorridos largos. Infórmate previamente sobre el estado de las carreteras, así como de los tramos en los que hay obras de mantenimiento. Y busca siempre una ruta alternativa por si te encuentras con algún atasco.

**Deja bien atado todo lo de la casa:** Así evitarás darle vueltas a la cabeza durante el trayecto con pensamientos como '¿habré cerrado la puerta?', 'creo que he dejado abierta la ventana del baño'...

**Puesta a punto:** Si no es posible acercarse hasta un taller para revisar el coche, al menos comprueba el nivel de aceite y la presión de los neumáticos en una gasolinera. Amortiguadores, ruedas y frenos son tres de los elementos más importantes para garantizar la seguridad y la estabilidad del vehículo.

**Equipaje organizado:** Todos los bultos tienen que ir en el maletero, incluso los más ligeros. Además, es importante distribuir uniformemente la carga, con el centro de gravedad lo más bajo posible. Es decir, los objetos más pesados se deben colocar los primeros y siempre en la zona más adelantada. Las maletas más grandes y rígidas se ponen en el fondo y el resto del equipaje se coloca encima.

puede contribuir a una automatización en la forma de conducir», añaden expertos de Cleverea. Es decir, todo lo que acomode el cerebro viene mal.

### 8. La ayudita de una 'app'

«Algunos vehículos ya llevan incorporada tecnología de reconocimiento facial para avisar al conductor en caso de que se duerma y hay marcas de coches que avisan de que no se han realizado las paradas oportunas y otras que se apoyan en los asistentes de carril para tomar el control del vehículo en el caso de que el conductor se quede dormido», recuerdan desde Cleverea.

### 9. Un poco de 'gimnasia'

Cuando se siente sueño, se pueden aprovechar las paradas en los semáforos o los atascos para hacer ejercicios de estiramiento que mantengan el tono muscular: mover la cabeza de izquierda a derecha y de arriba abajo. También resultan muy efectivos los estiramientos de brazos con las manos entrecruzadas y las palmas hacia afuera y las rotaciones de hombros.

### 10. Chicles y toallitas

Un caramelo, mascar chicle, pasarse una toallita húmeda por la cara... Son pequeñas maniobras que ayudan al cerebro a no relajarse demasiado.