

En carretera

# Las claves para una conducción segura

Diversas precauciones se deben tener a la hora de iniciar un viaje por varias horas. Lo primero es una revisión del vehículo, pero también tener en cuenta el cansancio y la fatiga, como también la velocidad y la distancia. **Por Germán Kreisel**



Siempre, una buena recomendación antes de iniciar un viaje largo y con muchas horas de conducción, es observar el vehículo con frecuencia, lo que en minería se denomina "la vuelta del perro" y en aeronáutica *turn around*, es decir, girar alrededor mirando las ruedas, derrames, alguna pieza o parte suelta y cualquier otro indicador que permita confiar en un viaje seguro y que el vehículo responda cuando se necesite.

También son muy importantes otros elementos para una conducción segura, que dependen exclusivamente del conductor. En primer lugar, la atención. Mauricio Santos, docente de la carrera de Ingeniería en Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la **Universidad de Las Américas (UDLA)**, explica que es un proceso cognitivo complejo en el cual participan muchos factores fisiológi-

cos e incluso psicosociales. "Aspectos que no relacionamos frecuentemente, como la fatiga y la somnolencia al conducir, están presentes en muchos accidentes. Hay horarios en los cuales el cuerpo no responde de igual manera y la estadística dice que hay mayor frecuencia y gravedad de accidentes entre las cinco y seis de la mañana, porque coincide con un proceso del ciclo circadiano", dice Santos.

A la vez, al conducir cansado o después de muchas horas despierto, la respuesta cognitiva es más lenta, exponiendo al conductor a mayores errores por ejecución o torpezas motoras. "Aunque hoy existen diversos dispositivos o alarmas para despertar a un conductor cansado, el cuerpo siempre se dormirá si necesita hacerlo. En esos casos es mejor dormir unos 15 a 20 minutos para recuperar una condición de operación mínima", recomienda el especialista.

La velocidad de desplazamiento también es importante para una conducción responsable. "A mayor velocidad, se requiere un menor tiempo de respuesta para operar los controladores, por lo que son situaciones exigentes en las cuales nuestro cuerpo no responde siempre igual. La confianza en las habilidades puede generar una falsa sensación de seguridad, por mucho que la ruta sea cono-



cida siempre puede surgir un obstáculo o un requerimiento como la distancia entre vehículos, efecto estroboscópico de la iluminación (en un túnel o debajo de un puente y arboledas), o problemas mecánicos al ejecutar una maniobra", dice Mauricio Santos.

Finalmente, se debe considerar que el vehículo es una extensión del comportamiento y estado de ánimo. Acciones como adaptar la butaca al tamaño corporal, alinear espejos y evitar obstáculos a la percepción visual son elementos claves antes de comenzar la conducción. También, la distancia entre el camión y el resto de los vehículos.

**“Aunque hoy existen diversos dispositivos o alarmas para despertar a un conductor cansado, el cuerpo siempre se dormirá si necesita hacerlo. En esos casos es mejor dormir unos 15 a 20 minutos para recuperar una condición de operación mínima”.** Mauricio Santos, docente de la carrera de Ingeniería en Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la **UDLA**.