Guía de Seguridad Vial laboral

Área de Gestión Sanitaria Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales II-04

Servicio Andaluz de Salud

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Título: **Guía de Seguridad Vial Laboral en el AGS Jerez Costa Noroeste y sierra de Cádiz.**
Fecha de elaboración: 21 de marzo de 2023.
Número de edición: 01
Autor: *José María Marín Ojeda.*
Elaborado por Unidad de Prevención de riesgos laborales II-04 del Servicio Andaluz de Salud.

Contenido de la guía

1.- INTRODUCCIÓN 4
1.1. Accidentabilidad en nuestra Área. 4
1.2 Datos Accidentabilidad vial laboral en España 6
2.- DISPONIBILIDAD DE LA GUÍA 9
2.1. Campaña de sensibilización. 10
3.- FORMACIÓN EN SEGURIDAD VIAL 11
4.- PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES VIALES 11
5. FACTORES HUMANOS 12
5.1. Teoría de la Homeostasis del Riesgo. 12
5.2. Como mejorar nuestra percepción del riesgo. 13
5.3. Comportamientos inseguros o de riesgo. 14
6. FACTORES CLIMÁTICOS O AMBIENTALES 47
7. FACTORES VIALES 54
8. FACTORES DEL VEHÍCULO. 56
9.- SEGURIDAD VIAL CON PATINETE ELÉCTRICO 57
..... 57
10.- DISCAPACIDAD Y SEGURIDAD VIAL 60
..... 60
11.- SEGURIDAD VIAL CON MOTOS Y MOTOCICLETAS. 61
12.- SEGURIDAD VIAL A PIE (PEATÓN). 62
13.- SEGURIDAD VIAL CICLISTAS. 64
14.- QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO 67
13.- BIBLIOGRAFÍA 71
ANEXO I: CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL LABORAL: MUEVETE COMO DESEES, PERO HAZLO CON SEGURIDAD VIAL 72

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

1.- INTRODUCCIÓN

La presente guía de Seguridad Vial Laboral en el Área de Gestión Sanitaria de Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz tiene como objetivo la sensibilización, concienciación e información de nuestros profesionales en la prevención de accidentes viales al ir o volver del trabajo o dentro de desplazamientos durante su jornada laboral.

Los accidentes *in itinere* y en *misión* suponen un alto porcentaje respecto a los accidentes laborales en general. Según diversas estadísticas, un tercio de los accidentes laborales mortales son originados por los accidentes de tráfico. Como dato llamativo destacamos que el desplazamiento del trabajador a su puesto representa, aproximadamente, un 20% del tiempo total que dedica a trabajo diario.

De ese modo se plantea esta Guía con el objetivo alcanzable de reducir las cifra de accidentes laborales, en este caso los relacionados con el tráfico.

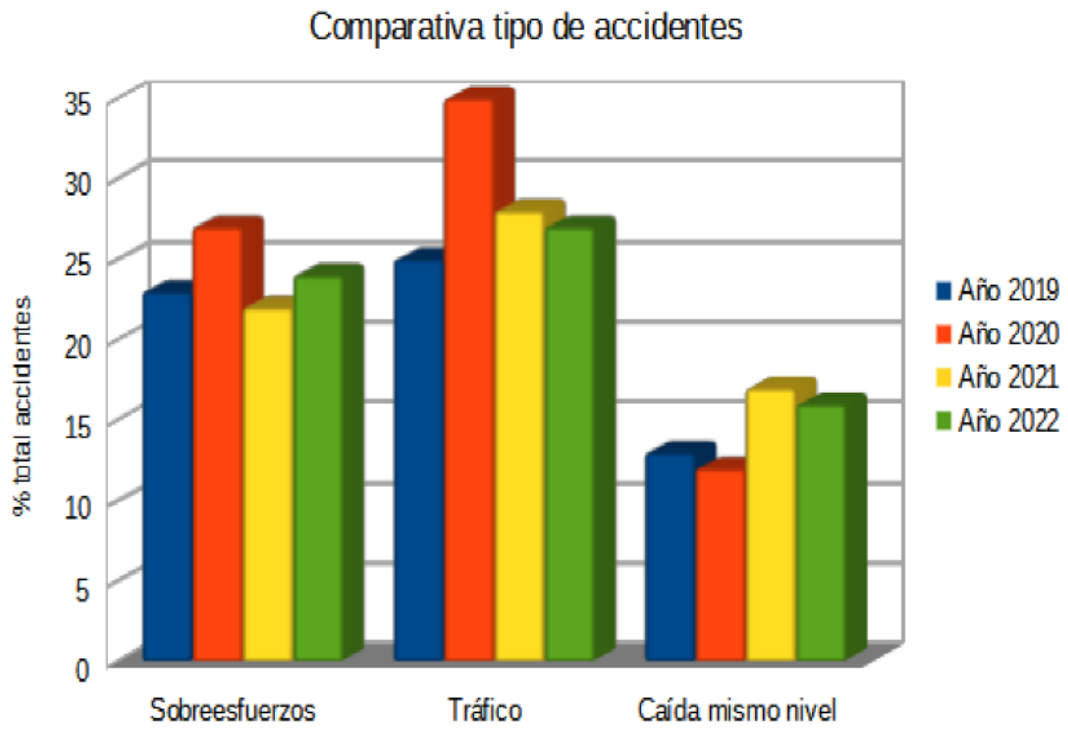
1.1. Accidentabilidad en nuestra Área.

Si analizamos los motivos de la siniestralidad en nuestra Área Sanitaria, observamos que del total de los accidentes con baja registrados en el 2022, los más frecuentes se han debido a accidentes de tráfico incluyendo in itinere + en misión (27%), sobreesfuerzos (24%), caídas al mismo nivel (16%) y agresiones (11%).

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Teniendo en cuenta este dato se puede decir, por tanto, que la gran mayoría **(79%)** de los accidentes con baja registrados durante el año 2022 se han debido a estos motivos. Esta información resulta primordial para proponer las recomendaciones preventivas necesarias destinadas a reducir los índices.

Por último, comentar que los datos son muy similares a los de años anteriores en cuanto a los motivos principales de siniestralidad (principalmente accidentes de tráfico, sobreesfuerzos y caídas al mismo nivel).



Gráfica 1. Comparativa de las 3 principales causas de accidentes con baja en los últimos 4 años. Fuente: propia.

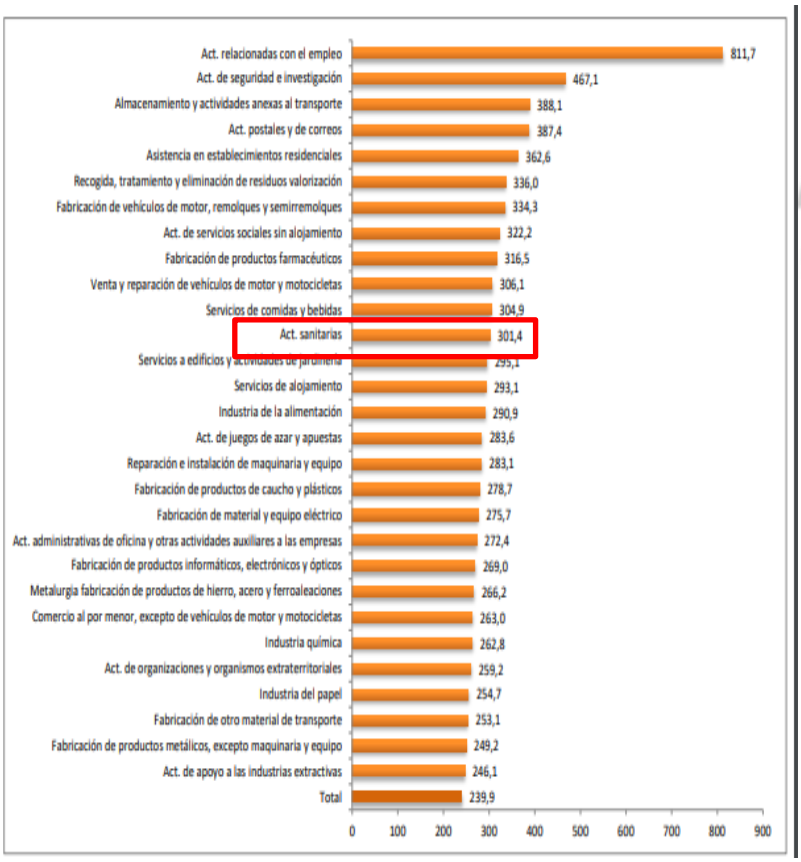
Se hace, por tanto, a tenor de las estadísticas, imprescindible la mejora de la prevención de los accidentes viales en nuestra área.

1.2 Datos Accidentabilidad vial laboral en España

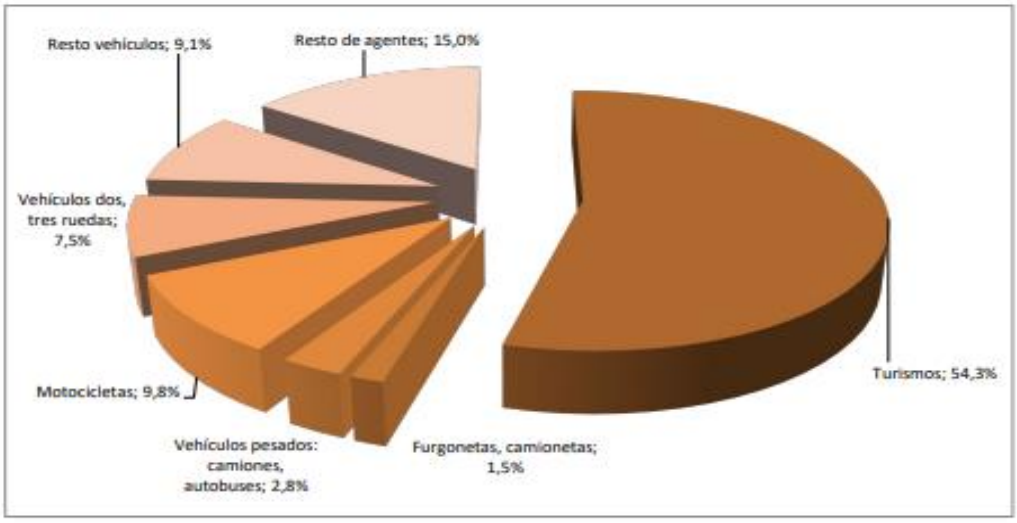
El Instituto nacional de seguridad y salud en el trabajo (en adelante INSST) publica cada año un informe de accidentes laborales de tráfico. El último informe publicado corresponde a 2021.

Imagen 1. Portada del Informe de accidentes laborales de tráfico 2021 publicado por el INSST.

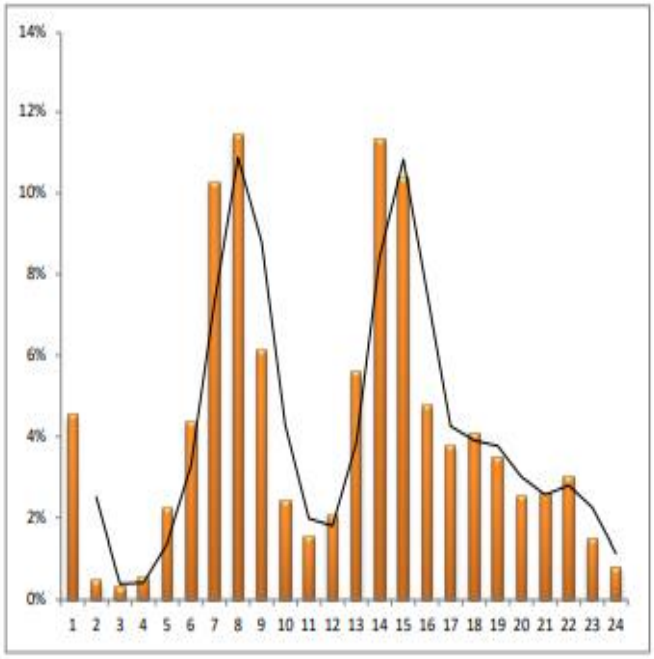
Para ponernos en contexto de la accidentabilidad laboral de tráfico en España y poder compararla con nuestra actividad se expondrá un resumen gráfico del Informe de 2021.

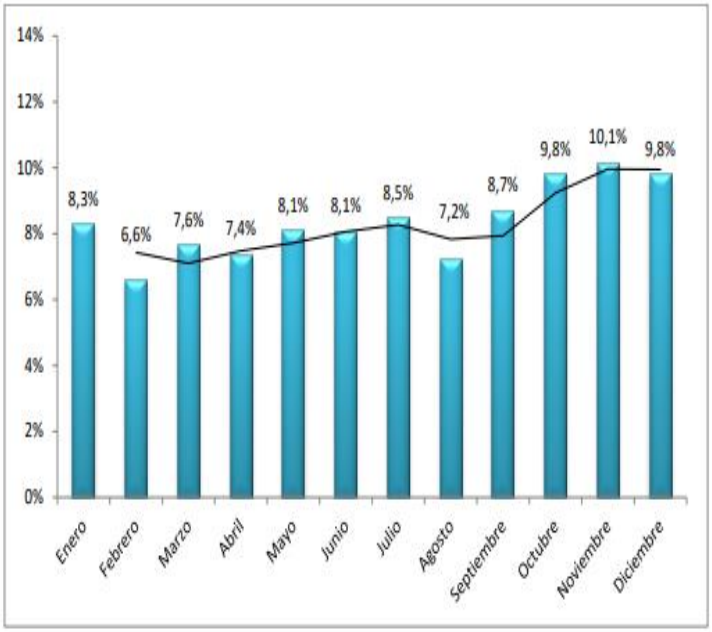


Gráfica 2. Selección de las divisiones de actividad cuyo índice de incidencia de accidentes laborales de tráfico in itínere es superior a la media. Fuente: Elaboración del INSST. Año 2021.



Gráfica 3. Distribución porcentual de los agentes materiales implicados en los Accidentes laborales de tráfico in itínere. Fuente: Elaboración del INSST. Año 2021.





Gráfica 4. Distribución porcentual de los Accidentes laborales de tráfico in itínere según hora en que se produjeron. Fuente: Elaboración del INSST. Año 2021.

Gráfica 5. Distribución porcentual de los Accidentes laborales de tráfico in itínere según mes en que se produjeron. Fuente: Elaboración del INSST. Año 2021.

Gráfica 6. Tasas de incidencia que presentan valores superiores al total según ocupación. Índices de incidencia de Accidentes laborales de tráfico MORTALES in itinere según ocupación. Fuente: Elaboración del INSST. Año 2021.

2.- DISPONIBILIDAD DE LA GUÍA

Esta guía se encuentra a disposición de todos los profesionales en formato pdf en la Página web del Área de Gestión Sanitaria de Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz.

Si al leerla tiene alguna duda o quiere realizar algún comentario pueden ponerse en contacto con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

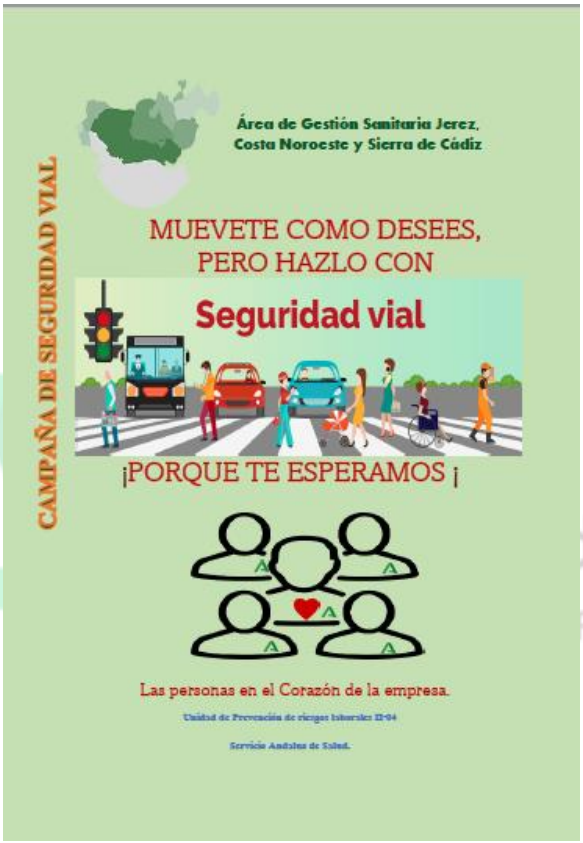
uprl.hjerez.sspa@juntadeandalucia.es

956 032 521.

Ubicación del CS San Telmo: Calle Diego Beato de Cádiz s/n, Jerez de la Frontera.

2.1. Campaña de sensibilización.

Para una mejor sensibilización de los riesgos en seguridad vial en su Unidad o Centro le recomendamos colocar el cartel "MUEVETE COMO DESEES, PERO HAZLO CON SEGURIDAD VIAL" que se encuentra como Anexo I ,en un lugar visible de su Unidad o Servicio.



3.- FORMACIÓN EN SEGURIDAD VIAL

El Plan de Formación en materia de prevención de riesgos laborales (en adelante PRL) del Servicio Andaluz de Salud (en adelante SAS) recoge cursos de formación dirigidos a trabajadores con el objetivo de dar cumplimiento al artículo 19 de la Ley 31/1995 de PRL. En esta línea formativa existe una oferta de cursos permanente disponible en la WEB del SAS que se realizan a través de **Gesforma**, revisable cada año para incorporar nuevos cursos cuando se detectan nuevas necesidades. En dicha WEB existe un **curso de obligada realización a todos los profesionales del SAS**: **Curso SEGURIDAD VIAL de duración 2 horas en modalidad Teleformación.**

La inscripción se llevará a cabo a través de GESFORMA de SSCC a través de la URL:

https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sscc/gesforma

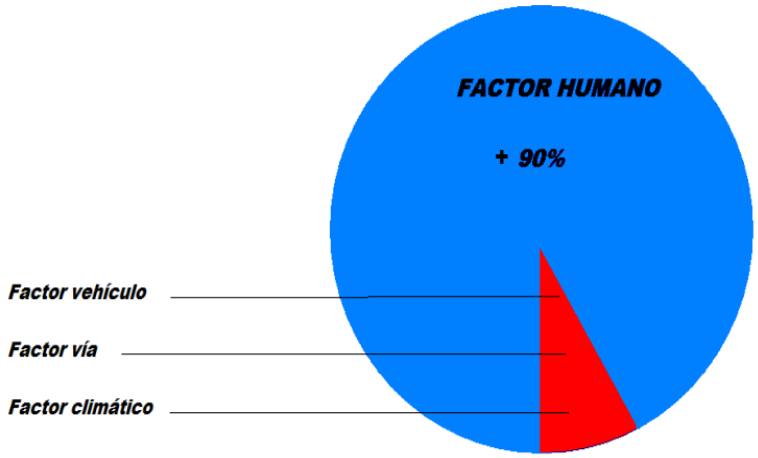
Adicionalmente a la periodicidad de la formación recogida en el marco de referencia, los/as trabajadores/as deberán **actualizar la formación en materia PRL en el período máximo de 6 años.**

4.- PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES VIALES

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Existen principalmente 4 causas de accidentes viales:

- **Factores humanos:** Son la principal causa de los accidentes. Estos factores son todos aquellos intrínsecos de la persona que es protagonista de un desplazamiento por cualquier vía, es decir estamos hablando principalmente de sus capacidades y habilidades físicas o intelectuales para gestionar las diferentes situaciones que se le pueden presentar como conductor.
- **Factores climáticos o ambientales:** La conducción con seguridad del vehículo va estrictamente ligada con la climatología. Una climatología adversa puede dificultar la visibilidad al volante, hacer disminuir la tracción del vehículo o la efectividad de frenado y por lo tanto aumentar las posibilidades de accidentabilidad.
- **Factores viales:** Principalmente todo lo que depende de las vías de circulación y del trayecto. Aquí entran diferentes factores como el estado de conservación de la vía, el nivel de tráfico, posibles zonas de conflictos tales como intersecciones, rotondas, incorporaciones (principales zonas de concentración de accidentes de tráfico) etc.
- **Factores del vehículo:** Estado o adecuación del vehículo utilizado para circular por la vía (frenos, dirección, estado de los neumáticos) etc.



Gráfica 7. Representación en porcentaje por causa de accidente Fuente: Seguridad vial y trabajo. Autor: Miquel Bort Juan

5. FACTORES HUMANOS.

5.1. Teoría de la Homeostasis del Riesgo.

La *Teoría Homeostática del Riesgo o teoría de compensación del riesgo (Wilde,1988*) surge como una teoría general explicativa del proceso de toma de decisiones en cualquier situación de tráfico. Considera que la elección de alternativas por parte de los conductores viene determinada por su percepción (subjetiva) del riesgo de siniestro vial (riesgo percibido) y por el nivel de riesgo que está dispuesto a aceptar o tolerar (nivel de riesgo preferido).

Esta teoría se veía claramente reflejada cuando se introdujo el sistema Anti-lock Braking System (ABS) en los años 70. A pesar de que el incremento de seguridad en los vehículos era evidente, aumentaron los accidentes de tráfico inicialmente tras su puesta en marcha. Según los expertos en investigación de accidentes de tráfico, la respuesta estaba en que los conductores estaban más confiados y por tanto aumentaban la percepción de bajo riesgo.

Sencillamente los conductores, ante las buenas condiciones de la vía y la sensación de mayor seguridad, se “confiaban” y adoptaban conductas más arriesgadas. Es el fenómeno que se conoce como “Homeóstasis del Riesgo Subjetivo”.

Básicamente nos dice que las personas que conducen, cuando se ponen al volante, asumen un determinado nivel de riesgo (riesgo subjetivo) en base al cual ajustan su comportamiento, para que el riesgo percibido en cada momento coincida con el riesgo que están dispuestos a aceptar (riesgo tolerado).

5.2. Como mejorar nuestra percepción del riesgo.

La percepción del riesgo es la habilidad de detectar, identificar y reaccionar ante una situación de riesgo mientras conduces.

Una situación de riesgo es aquella que lleva al conductor a estar alerta ante un imprevisto que le puede obligar a tomar una decisión: reducir la velocidad, frenar, cambiar de dirección... percibir este riesgo es una habilidad importante para todo tipo de conductores (noveles, mayores...) que deben entrenar y adquirir dicha habilidad. Pero también para todos los usuarios de las vías, incluidos los más vulnerables, como son los peatones, niños y mayores, ciclistas, etc.

Es importante ser consciente de la importancia de la percepción del riesgo en la conducción:

- ✓ Para concienciar a todos los usuarios de las vías de la importancia de esta habilidad para evitar los accidentes
- ✓ La mayor habilidad para percibir riesgos se relaciona con una menor probabilidad de sufrir un accidente. Se ha definido también como la capacidad que tienen algunos conductores de "leer la carretera".
- ✓ Los conductores con experiencia son capaces de percibir los riesgos antes y con mayor precisión que los conductores noveles. Es por ello que esta habilidad debe entrenarse y adquirirse para conseguir una conducción segura.

A continuación, te damos 10 consejos que te ayudarán a mejorar tu percepción del riesgo:

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

1. ***Cuando te aproximes a un paso de peatones reduce la velocidad y cede el paso.***
2. ***Extrema la atención cuando veas un niño corriendo cerca de la carretera o una pelota en medio de la misma, es posible que un niño se te cruce inesperadamente.***
3. ***Conduce muy despacio en las zonas escolares para ver la zona con total claridad.***
4. ***Ten cuidado con las personas con discapacidad y con los mayores, tienen menor movilidad y necesitan más tiempo para reaccionar ante un peligro.***
5. ***Respeta y sigue siempre las indicaciones de los agentes que regulan el tráfico.***
6. ***Debemos reducir la velocidad y dejar suficiente espacio (mínimo 1, 5 m) cuando adelantemos a los ciclistas, extremando las precauciones si la carretera es estrecha o la visibilidad es reducida.***
7. ***Ten cuidado con los motoristas y los vehículos que los rodean ya que pueden llegar a frenar bruscamente ante cualquier peligro.***
8. ***El tener prioridad en un estrechamiento no da derecho a detener el flujo del tráfico por lo que cederemos el paso si con ello evitamos un embotellamiento.***
9. ***En las incorporaciones nunca debemos presionar a otros conductores para que se incorporen de forma inmediata.***

10. ***En los estacionamientos debemos ceder a los vehículos que quieran salir de los mismos y lo manifiesten con la pertinente señal de intermitencia.***

Si crees que eres de los/las que lo tiene todo bajo control manejando un vehículo, te invitamos a realizar los test de percepción del riesgo de la DGT. En estos test deberás buscar e identificar la aparición de un riesgo en cada vídeo presentado. Se te mostrarán distintos vídeos en los que aparecerán escenas de conducción real grabadas en distintas vías urbanas e interurbanas españolas.

Puedes acceder a dichas pruebas en el siguiente código QR:

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

5.3. Comportamientos inseguros o de riesgo.

Entre el 70-90% de la accidentabilidad se debe a comportamientos inseguros de las personas debidos a alteraciones psicofísicas transitorias o estados de modificación de la conducta que alteran la aptitud del conductor:

- Alcohol, drogas y medicamentos.
- Fatiga.
- Sueño o cansancio.
- Conducir con estrés.
- Distracciones.
- Conducir con exceso de velocidad.
- Conducir sin cinturón de seguridad.

El alcohol, las drogas y la medicación.

Es el mayor factor de riesgo en un accidente de tráfico. El alcohol está presente en un gran número de accidentes de tráfico, especialmente en los de más gravedad. Entre un 30% y un 50% de ellos tienen al alcohol como factor influyente o desencadenante.

Fuente: DGT

En relación con la conducción de vehículos, los efectos del alcohol los podemos agrupar en tres grupos:

1. *Efectos sobre la función psicomotora y sobre las capacidades del conductor*

En un primer momento, con cantidades bajas de alcohol, el sujeto se siente desinhibido, despreocupado, locuaz, etc. A medida que el nivel de alcohol en sangre es mayor, el individuo pierde el control emocional, puede volverse agresivo, y menos responsable; es el momento en el que se llevan a cabo las conductas temerarias.

La percepción se reduce y el individuo se distrae fácilmente. Se altera el juicio, y se produce una falsa sensación de confianza, se altera la capacidad para juzgar o apreciar la velocidad, la distancia y la situación relativa del vehículo, así como la capacidad para seguir una trayectoria y hacer frente a lo inesperado.

Produce un descenso del nivel de activación, que se traduce en un enlentecimiento de las reacciones psicomotoras. Quizás uno de los efectos más importantes, es que el alcohol aumenta el tiempo de reacción. Es decir, aumenta el tiempo que tarda la persona, después de percibir plenamente las sensaciones y recibir información, en decidir qué debe hacer y cuando actuar.

Asimismo, el alcohol produce importantes efectos sobre la coordinación bimanual, deteriorándola y sobre la atención y la resistencia a la monotonía. En relación con este último aspecto, la atención es un factor decisivo. Los efectos del alcohol, al aumentar el tiempo de reacción, deterioran la coordinación motora y el procesamiento de la información, disminuyen la atención y la resistencia a la monotonía, y disminuyen marcadamente la capacidad para conducir, incrementando el riesgo de accidente.

2. *Efectos sobre los sentidos*

El alcohol produce importantes efectos sobre la visión y reduce la capacidad para ver los objetos distantes, la visión nocturna se reduce en un 25%. La capacidad para seguir objetos con la vista se deteriora, incluso con niveles bajos de alcohol en sangre. El campo visual se reduce, se perturba la visión periférica y se

retrasa la recuperación de la vista después de la exposición al deslumbramiento. Además, el alcohol influye sobre la capacidad auditiva, alterando la distinción entre los sonidos.

3. Efectos sobre el comportamiento y la conducta

El alcohol produce un efecto de sobrevaloración del sujeto, de seguridad en si mismo, de tal forma que la persona no es consciente de que se ha producido un deterioro de sus funciones. En definitiva, la apreciación subjetiva de una mayor seguridad en si mismo y la sobrevaloración que produce el alcohol al individuo que lo toma es irreal. Por otra parte, ya se ha comentado que el alcohol puede alterar la conducta y bajo sus efectos no son infrecuentes las reacciones de euforia, agresividad y conductas temerarias. Así mismo, es bien conocido que conducir bajo los efectos del alcohol incrementa la agresividad del accidente. Tras un accidente de tráfico, el ocupante de un vehículo que se encuentre bajo los efectos del alcohol tiene tres veces más posibilidades de padecer lesiones mortales que quien esté libre de alcohol, a igual severidad y circunstancias del accidente.

La ingesta de drogas puede producir alteraciones a nivel de la conciencia, personalidad, percepción y reflejos. Los efectos de una determinada sustancia psicotrópica sobre la capacidad de conducción, son distintos según la sustancia de que se trate (tipo y dosis), la idiosincrasia personal y el momento en que se tome. No obstante, se conocen los síntomas propios resultantes de la acción de cada sustancia sobre el organismo y que, en lo referente al sistema nervioso, pueden interferir con las capacidades precisas para una conducción segura.

Algunos medicamentos, incluso los que no precisan receta médica, pueden disminuir su capacidad para conducir de forma segura.

Busque en el cartonaje de los medicamentos que esté tomando si aparece el siguiente símbolo de advertencia:

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Conducción: ver prospecto

Este pictograma NO prohíbe la conducción, sino que LE ADVIERTE que es recomendable leer en el prospecto donde están descritos todos los efectos adversos.

En el prospecto: busque en la sección 2, el apartado “Conducción y uso de máquinas”, donde se indican las precauciones que se deben tomar en relación con los efectos adversos que puedan afectarle, y léalo con atención.

Pida siempre consejo a su médico o farmacéutico u otros profesionales sanitarios si está utilizando o va a utilizar alguno de estos medicamentos.

¿Qué medicamento toma?	Así le puede afectar
Trastornos del sueño (hipnóticos)	somnolencia, disminución de la atención y disminución de la capacidad de reacción
Ansiedad (ansiolíticos)	somnolencia, disminución de la atención y disminución de la capacidad de reacción
Depresión (antidepresivos)	nerviosismo, ansiedad, somnolencia, alteración de la coordinación, visión borrosa
Gripe y catarro (antigripales y anticatarrales)	somnolencia
Dolor (analgésicos)	somnolencia, disminución de la capacidad de concentración y de reacción, mareo
Alergias (antialérgicos)	somnolencia, visión borrosa (colirios)
Migrañas (antimigrañosos)	somnolencia, mareos, debilidad
Afecciones oculares	visión borrosa
Psicosis (antipsicóticos)	somnolencia, mareo, agitación, cansancio
Epilepsia (antiepilépticos)	somnolencia, mareos, visión borrosa, fatiga, sensación de debilidad
Párkinson (antiparkinsonianos)	somnolencia, episodios repentinos de sueño, espasmos, visión borrosa, confusión
Fármacos usados para la diabetes	hipoglucemia
Antihistamínicos	somnolencia, capacidad de reacción reducida.

Fuente: Medicamentos y conducción. Información y recomendaciones. Ministerio del Interior.

Debe prestar atención especial atención:

- Al comienzo del tratamiento o ante un cambio en la dosis.
- Cuando se toman varios medicamentos a la vez: cuanto mayor sea el número de medicamentos que se consuman a la vez, mayor es la probabilidad de experimentar efectos adversos y/o interacciones.
- Si se consume alcohol: se debe evitar el consumo de alcohol mientras se toman medicamentos.
- Si está cansado.
- Si es usted una persona mayor.

Conducir con fatiga

La fatiga se relaciona con el 20-30% de los accidentes de tráfico. Su principal causa es conducir sin descanso durante demasiado tiempo. Además, son muchas las variables del entorno, del vehículo y, especialmente, del conductor las que pueden favorecer su aparición o potenciar sus efectos.

Fuente de la imagen: DGT.

Si realizas una tarea durante demasiado tiempo, antes o después llegará un momento en que tu rendimiento empezará a disminuir y no podrás continuar con ella con eficacia. Del mismo modo, conducir durante muchas horas se relaciona claramente con la siniestralidad en el tráfico, ya que con el tiempo tus capacidades para circular con seguridad van disminuyendo gradualmente, hasta llegar a límites muy peligrosos.

Es importante insistir en que el factor más significativo implicado en la aparición de la fatiga es conducir sin descanso durante demasiado tiempo. Como es lógico, existen otros muchos factores que influyen en este proceso, como, por ejemplo, la dificultad de la conducción, el tipo de carretera o las condiciones climatológicas. Sin embargo, estos otros factores sólo determinarán en qué momento empezarás a experimentar los síntomas de la fatiga, así como la intensidad que estos alcancen.

¿Qué puede potenciar tu fatiga al volante?

En general, va a potenciar los efectos de la fatiga todo aquello que: disminuya el número de descansos o los haga inadecuados, haga más difícil la conducción o aumente la concentración necesaria para circular, aumente la monotonía del entorno o de la tarea, haga más incómoda la conducción, o altere el estado psicofísico del conductor. Factores más frecuentemente relacionados con la fatiga al volante:

Factores externos: la vía y el entorno

- Circular por una vía con una elevada densidad de tráfico, en la que te ves sometido a frecuentes retenciones y paradas, requiere aumentar la atención y la concentración necesaria para circular, lo que puede potenciar la fatiga.
- Conducir por una vía poco conocida hace que tengas que estar muy atento a todo lo que te rodea durante todo el trayecto.
- Algunos tipos de firme, o si este está mal conservado, hacen vibrar en exceso tu vehículo, por lo que la conducción será más incómoda, difícil y cansada.
- Las condiciones climatológicas adversas, como la niebla, la lluvia, la nieve o las luces del amanecer y el atardecer hacen más difícil la conducción y te obligan a mantener un mayor nivel de atención.

Factores del conductor:

- Conducir durante largos periodos, no parar a descansar o hacerlo de una forma insuficiente o inadecuada, son las principales causas de fatiga al volante.
- La prisa por llegar o mantener una velocidad excesiva durante mucho tiempo exige de ti una mayor concentración en la conducción y puede alterar tu estado psicofísico.
- Conducir estando ya fatigado por las actividades realizadas antes de coger tu vehículo implica no descansar adecuadamente y altera tus capacidades para conducir.
- Conducir con hambre o bajo los efectos de la somnolencia hacen que el conductor tenga que hacer un mayor esfuerzo al conducir.
- El alcohol, las comidas copiosas, las enfermedades (como un simple resfriado) o el estrés alteran el estado del conductor y pueden hacer más incómoda la conducción.
- Los cambios en los hábitos normales de conducción (por ejemplo, conducir de noche cuando no estás acostumbrado a hacerlo) exigen un mayor esfuerzo en la conducción.
- Las posturas inadecuadas en el asiento hacen también incómoda y más difícil la conducción.
- Los conductores noveles, al no haber automatizado todavía muchos de los procesos implicados en la conducción, han de concentrarse de manera más elevada en ellos y se fatigan con mayor facilidad.

Factores del vehículo

- Una mala ventilación o una temperatura elevada en el interior del vehículo pueden hacer más incómoda la conducción o incluso alterar el estado del conductor (por ejemplo, el calor puede ponerte irritable).
- Una iluminación deficiente, si circulas por la noche, puede hacer más difícil la conducción y requerir de ti un mayor nivel de atención sobre la conducción y aumentar la fatiga.
- El mal estado del vehículo, como por ejemplo un ruido excesivo del motor o las vibraciones por defectos en la dirección o en la suspensión, pueden hacer que la conducción te resulte incómoda y más difícil.
- Un diseño poco ergonómico del asiento o de otros elementos interiores del vehículo puede hacer más incómoda y más difícil tu conducción.

¿Cómo afecta la fatiga al conductor?

Bajo los efectos de la fatiga tus capacidades para circular con seguridad pueden quedar gravemente afectadas, destacando las alteraciones en la vista, el oído, las sensaciones corporales, los movimientos, tu comportamiento y la toma de decisiones.

Reconocer todos estos signos y síntomas que produce la fatiga te será de gran ayuda para cumplir dos objetivos:

1. Comprender por qué la fatiga es un factor de riesgo importante y peligroso.
2. Reconocer los síntomas en cuanto empiecen a aparecer y podrás frenar la fatiga antes de llegar a sufrir un accidente. Esto es más difícil de lo que muchos conductores piensan, por lo que es necesaria una formación adecuada para ello, como la que aquí puedes encontrar.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Altera la visión

- Tu visión puede volverse borrosa, generando problemas para enfocar objetos en el campo visual y provocando una clara disminución de la agudeza visual.
- Suele aumentar el número y la duración de los parpadeos, por lo que tus ojos permanecen cerrados durante más tiempo.
- Los ojos suelen quedar parcialmente cerrados, lo que, además de reducir el campo visual, es un indicador del nivel de somnolencia.
- Si la fatiga es elevada, pueden incluso producirse ilusiones ópticas, tales como percibir brillos, luces, sombras o deformaciones de la carretera.
- El cuerpo combate automáticamente la fatiga durmiendo. No se puede controlar el momento en que nos quedamos dormidos.

Altera la audición

- Puedes experimentar reacciones bruscas y exageradas ante algunos sonidos repentinos (por ejemplo, frenar bruscamente al oír el sonido de un claxon).
- La sensibilidad auditiva puede disminuir, por lo que puedes llegar a ignorar parte de la información sonora que te llega del tráfico y de tu propio vehículo.

Altera las sensaciones corporales

- Son frecuentes las sensaciones de pesadez en el cuerpo.
- En la cabeza suelen experimentarse pequeñas migrañas y sensaciones de presión, especialmente en las sienes.
- Los dolores de nuca y de espalda son muy habituales y hacen incómoda la conducción, lo que suele repercutir en frecuentes y peligrosos cambios de postura.
- También es común que aparezcan hormigueos, picores y calambres en brazos y piernas.

Altera los movimientos

Cuando el número de estos movimientos alterados que se indican a continuación es elevado, puede ser que el conductor se encuentre ya fatigado. Por ello, todo conductor prudente y todo copiloto responsable deberían ser capaces de identificarlos y valorar si se debe continuar con la marcha o, por el contrario, parar a descansar:

- Tus movimientos serán más lentos, menos precisos y menos eficaces, lo que puede exponerte fácilmente a situaciones de riesgo.
- Suele disminuir también el número de maniobras que realizas (por ejemplo, se suele corregir la dirección un menor número de veces).
- Aparecen los movimientos indicadores de fatiga:
- Cambios de postura con frecuencia.
- Estiramientos.
- Bostezos.
- Acomodos en el asiento.
- Movimientos de las manos, tales como rascarse o colocar una mano sobre la pierna.

- Las llamadas conductas lúdicas, tales como cantar, silbar o ciertos movimientos rítmicos y repetitivos (como, por ejemplo, juguetear con los dedos sobre el volante o la pierna).

Altera el comportamiento

Aparece la desgana al volante, por lo que empiezas a conducir de manera automatizada y mucho menos activa (por ejemplo, prestas menos atención a la vía).

Puedes asumir mayores riesgos al volante. Eres menos crítico con tu conducta al volante y es probable que tengas ciertos comportamientos muy peligrosos.

Son frecuentes los estados de ansiedad y de irritabilidad en el conductor fatigado, lo que además puede aumentar las conductas hostiles o agresivas.

Altera la toma de decisiones

- Disminuye la cantidad y la calidad de la información que recoges del ambiente, debido a las alteraciones en la vista, en el oído y en tus sistemas atencionales (es especialmente difícil mantener la concentración en el tiempo y son frecuentes las distracciones).
- Puedes malinterpretar fácilmente las situaciones de tráfico o los comportamientos de los demás, por lo que tus decisiones pueden no ajustarse a la realidad y ponerte en riesgo.
- Tu razonamiento bajo los efectos de la fatiga estará gravemente afectado y probablemente las decisiones que tomes no serán las más adecuadas.
- Tu tiempo de reacción se verá claramente incrementado, por lo que tardarás más en reaccionar ante una situación de peligro.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Conducir con sueño o cansancio.

La somnolencia interviene, directa o indirectamente, en entre el 15 y el 30% de los accidentes de tráfico en España. Sus efectos no sólo se manifiestan por la noche, sino que también son muy numerosos los accidentes diurnos en los que la somnolencia es un factor implicado.

El sueño es uno de los mayores enemigos que tienes al volante. Otros factores de riesgo te permiten un mínimo control del vehículo. Sin embargo, si te duermes al volante, no vas a poder reaccionar hasta que ya sea demasiado tarde. El sueño al volante es una circunstancia que se relaciona con una buena cantidad de accidentes de tráfico, especialmente en el sector profesional.

Fuente: DGT.

Además de los siniestros en los que el conductor se queda completamente dormido, la propia somnolencia (es decir, tener sueño) afecta gravemente a tus capacidades para circular con seguridad. Sabemos por numerosos estudios que 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.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

¿Cómo evitar los accidentes debidos a la somnolencia?

Para prevenir el sueño al volante, lo mejor es mantener unos hábitos de descanso adecuados (como la llamada higiene de sueño). Una vez que este ha aparecido, lo más seguro es parar a dormir en un lugar adecuado unos 20-30 minutos y tener en cuenta las recomendaciones siguientes:

Las horas más peligrosas para conducir son entre las 3 y las 5 de la mañana y entre las 2 y las 4 de la tarde.

Evita los trayectos largos, especialmente si no estás acostumbrado a ellos o si son por la noche.

Interrumpe siempre la conducción cada 2 horas o cada 200 km. Estas pausas serán de al menos 20-30 minutos. Sin embargo, si te encuentras en condiciones desfavorables (conducción nocturna o niebla, fatiga, etc.) para con mayor frecuencia.

Trata de no adoptar una postura excesivamente relajada al volante y sujétalo con firmeza.

Ventila adecuadamente el interior del vehículo. Por ejemplo, la acumulación del humo de los cigarrillos o el calor son circunstancias que pueden facilitar la aparición del sueño al volante. Dirige algunas de las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos, pero nunca directamente hacia los ojos.

Debes procurar no escuchar música relajante en aquellos momentos en los que es más probable sufrir los efectos de la somnolencia. Además, si vas acompañado, puedes mantener una conversación tranquila y agradable.

No tomes comidas copiosas ni alcohol cuando tengas que conducir. Respecto a los estimulantes (como, por ejemplo, el café o el té), utilízalos con precaución para evitar el efecto rebote.

La fatiga tiene una estrecha relación con el sueño. Por ello, si has estado realizando alguna actividad fuerte y te encuentras fatigado, debes descansar antes de conducir y parar con mayor frecuencia.

Con la edad los efectos de la somnolencia son más intensos. Por ello, las personas mayores deben extremar las precauciones y parar más a menudo.

Factores que influyen en la aparición de la somnolencia.

Por mucho que trates de evitarlo, los efectos de la somnolencia siempre acaban por afectar gravemente tu capacidad para conducir vehículos. Por ello, debes tratar de evitar las situaciones que la favorecen, y si ya estás bajo su influencia, parar a descansar cuanto antes.

La somnolencia es la probabilidad que tienes de quedarte dormido en un momento determinado y viene dada principalmente por cuatro factores:

El momento del día

La madrugada (entre 3 y 5) y las primeras horas de la tarde (entre 14 y 16) son los momentos en los que el sueño aparece con más facilidad. Independientemente de cuánto hayas dormido, durante estas horas tendrás un poco más de sueño. Por eso, debes tratar de evitar conducir durante estos periodos o, al menos, extremar la precaución.

La estimulación ambiental y el nivel de actividad del conductor

Los entornos viales monótonos favorecen la somnolencia y los entornos ricos en estimulación ambiental (así como mantener un nivel de actividad elevado) ayudan a mantenerte despierto. Por ellos encender la radio o conversar con el acompañante puede ser de alguna ayuda en ciertas ocasiones.

Las diferencias individuales de los conductores

Unas personas son matutinas y se sienten más despejadas por las mañanas. Otras son vespertinas y sus horas de máxima atención son por la tarde. Trata de conocerte a ti mismo para saber que, aunque otros se encuentren despiertos, quizá tú no estés en condiciones óptimas para conducir.

Las horas de vigilia continuada

Cuanto más tiempo lleves despierto, más difícil será resistirte al sueño. Además, si tu cansancio nocturno no ha sido totalmente reparador (una mala noche) la recuperación de horas de sueño no habrá sido completa. En estos casos la conducción puede ser peligrosa

¿Cómo afecta la somnolencia a tu capacidad de conducir?

Las alteraciones más importantes producidas por la somnolencia y que afectan a la conducción son:

- Incremento del tiempo de reacción: La somnolencia aumenta sensiblemente el tiempo que tardas en reaccionar ante los estímulos en el tráfico. Por ejemplo, bajo su efecto son típicos los alcances traseros, que se producen cuando el vehículo que te precede frena y tú no eres capaz de reaccionar a tiempo para evitar la colisión.
- Menor concentración y más distracciones: La somnolencia hace más difícil mantener tu concentración en el tráfico. Por ello, las distracciones pueden aparecer con más facilidad. Esto sucede especialmente en entornos monótonos y en condiciones de poco tráfico.

- Toma de decisiones más lenta y más errores: La somnolencia hace que tardes más tiempo en procesar la información que recoges del ambiente y en reaccionar en consecuencia. Además, bajo su influencia, son más frecuentes las decisiones equivocadas, especialmente en situaciones complicadas y donde tengas que dar una respuesta rápida.
- Alteraciones motoras: Bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan, por lo que tus movimientos serán más lentos y menos precisos. También pueden aparecer leves temblores en las manos o en otras partes del cuerpo.
- Movimientos más automatizados: Es importante destacar la tendencia a ejecutar los movimientos de forma automática bajo condiciones de somnolencia. Esto puede llevarte a realizar una maniobra basándote más en el hábito que en las necesidades de la situación. Por ejemplo, puedes llegar a rebasar una señal de stop, sin fijarte previamente si en ese momento venía otro vehículo.
- Alteración de las funciones sensoriales: En general, si estás somnoliento necesitarás que los estímulos sean más intensos (por ejemplo, luces más fuertes) para poder captarlos adecuadamente. Aunque el sueño afecta a todos los sentidos, repercute especialmente sobre la visión, que se deteriora considerablemente. Resulta más difícil enfocar la vista, produce visión borrosa y fatiga ocular, y favorece que se produzcan deslumbramientos
- Aparición de microsueños: Los microsueños son periodos de apenas unos segundos de duración durante los que te quedas ligeramente dormido y permaneces ajeno a lo que ocurre en el tráfico. Son uno de los efectos más negativos de la somnolencia al volante y se relacionan con numerosos accidentes de extrema gravedad. El mayor problema es que estos microsueños suelen pasar completamente inadvertidos, por lo que no eres consciente de haberlos sufrido hasta que ya has salido de ellos.
- Alteraciones en la percepción: La somnolencia hace que tiendas a captar peor o de manera incorrecta las señales, las luces, los sonidos, etc. Con sueño identificas peor cualquier objeto del entorno de la vía. Finalmente, en casos de fuerte privación de sueño (o más horas sin dormir) puedes incluso llegar a padecer alucinaciones e ilusiones visuales
- Cambios en el comportamiento: En ocasiones, con sueño al volante puedes sentirte en tensión, más nervioso e incluso más agresivo. Además, es posible que tu comportamiento sea más arriesgado, especialmente cuando ya estés cerca de tu lugar de destino y tengas muchas ganas de llegar para dormir. También resulta curioso observar que muchos conductores con sueño tienen tendencia a ocupar el centro de la calzada o irse hacia la izquierda (quizá por el miedo a salirse por la derecha).

¿Qué puede hacerte sentir somnoliento al volante?

En general, todo aquello que reduzca la cantidad o la calidad del sueño nocturno, impidiendo así la adecuada recuperación de nuestro organismo, va a provocarnos una mayor somnolencia al día siguiente. A continuación, tienes algunos ejemplos muy frecuentes:

La privación del sueño

Dormir el número de horas necesarias es muy importante. Tu cuerpo necesita un cierto tiempo para recuperarse adecuadamente y dormir poco de forma crónica puede tener consecuencias para tu salud y para tu seguridad.

La mayor parte de las personas necesitamos dormir entre 7 y 9 horas para estar a pleno rendimiento al día siguiente. Sin embargo, el número concreto de horas depende mucho de cada persona e incluso varía con la edad.

Dormir poco provoca una fuerte somnolencia al día siguiente, que como has visto altera gravemente tu capacidad para conducir. Está demostrado que la pérdida de sueño, incluso de una sola noche, puede tener como consecuencia un adormecimiento muy fuerte al día siguiente, especialmente si se duermen menos de 4 horas.

Además, los efectos de la privación de sueño son acumulativos. Dormir 1 ó 2 horas de menos cada noche te puede generar una deuda de sueño, que te llevará a un adormecimiento crónico con el tiempo. En estos casos, para recuperarte completamente puede que debas dormir algunas horas de más durante varias noches.

Aunque puedas pensar lo contrario, tu cuerpo no se acostumbrará a dormir menos horas, por lo que acabará aprovechando cualquier momento de tranquilidad para tratar de descansar. Un solo día de privación puede ser suficiente para que esto suceda y se produzca el accidente.

El sueño fragmentado

Además de dormir el número de horas necesarias, el sueño ha de ser reparador. Un sueño fragmentado no nos permite descansar adecuadamente.

Para descansar adecuadamente, tan importante como la cantidad es la calidad del reposo nocturno. El sueño, además de duradero, ha de ser realmente reparador.

La llamada fragmentación del sueño es una de las principales causas de un sueño poco eficaz. Aunque el total de horas que hayas dormido sea el adecuado, despertarte constantemente por la noche o no dormir adecuadamente conlleva a que la mañana siguiente te encuentres cansado y tu rendimiento no sea óptimo.

Por ejemplo, los ruidos nocturnos, la luz, el consumo de alcohol, la ansiedad, las preocupaciones o ciertas enfermedades pueden traer como consecuencia una fragmentación del sueño. Todo ello va a aumentar tu somnolencia durante el día siguiente y repercutir en mayores riesgos para la conducción de vehículos.

Finalmente, es importante señalar que para sufrir los efectos del sueño fragmentado no es necesario que llegues a despertarte durante la noche. En muchas ocasiones lo que sucede es que tu sueño se vuelve muy ligero y no alcanzas las fases más profundas. Por ello, aunque no recuerdes haberte despertado durante la noche, al día siguiente te sentirás cansado y no te encontrarás en las mejores condiciones para conducir un vehículo.

Cambios en el horario de sueño.

Los cambios en el horario de dormir pueden provocar sueño en los periodos en los que estés despierto.

Las personas que cambian con frecuencia las horas dedicadas al sueño suelen pasar por periodos de fuerte somnolencia mientras están despiertos. Esto es habitual, por ejemplo, en los trabajadores con turnos de trabajo.

Además, si han de dormir por el día, el sueño no suele ser completamente reparador (por el ruido y la mayor luminosidad, por ejemplo) por lo que la somnolencia por la noche puede ser aún mayor.

Alterar el llamado ciclo sueño-vigilia sin precauciones puede tener consecuencias para la seguridad en el tráfico, por lo que las personas que se ven obligadas a hacer esto deben extremar las precauciones.

Las sustancias con efectos sedantes

El alcohol y ciertos medicamentos favorecen la aparición de la somnolencia. Además, debes usar con precaución las sustancias estimulantes para evitar el efecto rebote.

El alcohol y ciertos medicamentos pueden favorecer la aparición de la somnolencia. Entre estos destacan los antihistamínicos (utilizados, por ejemplo, en los resfriados y las alergias), algunos antidepresivos y, especialmente, muchos fármacos recetados en el tratamiento de la ansiedad.

Bajo la influencia de estas sustancias debes evitar la conducción (al menos en los periodos de mayor somnolencia), ya que constituyen un claro riesgo para la seguridad vial. Consulta a tu médico antes de empezar cualquier tratamiento

Además, el consumo de otras sustancias estimulantes, como el café o el té, en ocasiones puede representar también un peligro.

Pueden resultar de ayuda a corto plazo y en determinadas situaciones, pero cuando se pasan sus efectos se puede producir un efecto rebote, en el que el sueño aparece repentinamente y cogiendo desprevenido al conductor.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Los trastornos del sueño

Los trastornos del sueño alteran directamente el ciclo sueño-vigilia. Como verás, estos trastornos influyen muy negativamente en la conducción y, por ello, son especialmente peligrosos para la seguridad en el tráfico.

Tanto es así que algunos de estos trastornos (como por ejemplo, la narcolepsia) impiden legalmente conducir. Sin embargo, la mayoría de ellos, aunque no te impiden la circulación con tu vehículo, deben hacerte reflexionar acerca de si te encuentras en las mejores condiciones para conducir, ya que provocan una peligrosa somnolencia durante los periodos en los que estás despierto.

Padecer el Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS)

Los trastornos de sueño pueden aumentar tu somnolencia por el día. Entre ellos, el SAOS es uno de los más peligrosos, debido a su especial relevancia para la conducción profesional. Sin embargo, con el debido tratamiento, este síndrome no tiene por qué representar ningún riesgo añadido.

El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) es un importante problema de salud, mucho más común de lo que se suele pensar. A pesar de ser generalmente desconocido entre los conductores, este problema es un factor clave en aproximadamente el 60% de los accidentes de tráfico relacionados con el sueño, especialmente en el trasporte profesional.

Las personas que padecen este síndrome sufren durante el sueño episodios en los que las paredes de la faringe bloquean total o parcialmente la entrada y salida de aire (llamados apneas o hipoapneas). En una sola noche, el número de estas pausas involuntarias de la respiración puede llegar a ser de entre 20 y 0 por hora, y suelen ir acompañadas de ronquidos entre los distintos episodios (aunque hay que tener en cuenta que no todo el mundo que ronca padece esta enfermedad).

La falta de aire provoca continuos microdespertares que consiguen restablecer la respiración. Sin embargo, el problema radica en que estas personas no consiguen dormir adecuadamente por la noche, por lo que experimentan fuertes periodos de sueño durante el día.

La mayor parte de estos despertares no son tan intensos como para que quien los sufre sea consciente de ellos, de modo que al día siguiente no suele recordarlos. El SAOS es un síndrome que suele sufrirse mucho tiempo antes de llegar a averiguar la causa que provoca la somnolencia por el día. En general, suele ser el cónyuge del enfermo el que da la voz de alarma, al detectar que en ocasiones su pareja deja de respirar mientras duerme o, simplemente, que ronca de una forma muy llamativa.

Es muy importante señalar que existen determinados factores que hacen a una persona especialmente proclive a padecer esta enfermedad, entre ellos, destacan:

- Ser varón.
- El sobrepeso o la obesidad.
- El consumo de alcohol.
- El tabaquismo.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Consejos para mantener una buena higiene del sueño

La higiene del sueño son unas reglas prácticas muy útiles para conseguir que tu descanso nocturno sea suficiente y adecuad. Cumplir con esllas es aconsejable para todas las personas, aunque se hacen especialmente recomendables para aquellos que experimenten algún tipo de problema de sueño. A continuación se mencionan algunas de las más importantes:

Horarios de sueño

No cambies tus horarios. Acostarte y levantarte siempre a la misma hora te ayudará a que el sueño se presente a unas horas predecibles y que por la mañana te encuentres despejado. Es especialmente importante mantener constan la hora a la que te despiertas, incluso cuando no has dormido lo suficiente la noche de antes, ya que esto ayuda a que tu ritmo de sueño se sincronice de nuevo con rapidez.

Ejercicio regular

Hacer ejercicio regularmente se relaciona con un sueño de calidad. Sin embargo, no es recomendable que lo hagas pocas horas antes de ir a dormir, ya que la activación que se genera puede dificultar el sueño.

Siesta

No hagas más de 20 ó 30 minutos de siesta. Dormir un poco a mediodía puede ser útil para estar más despejado por la tarde, pero si la siesta es muy larga el rendimiento disminuye y puede afectar al sueño nocturno.

Café y otros estimulantes

No consumas café u otros estimulantes después de las 18:00, sus efectos se pueden prolongar hasta el momento de ir a dormir.

Cenas frugales

No cenes abundantemente y acuéstate como mínimo una hora después.

Consumo de alcohol

Evita el consumo de alcohol por la noche. Aunque aparentemente ésta sustancia ayuda a quedarnos dormidos, puede traer como consecuencias una fragmentación del sueño. Por ello, la mañana siguiente puede que no hayas descansado de forma adecuada.

Relajación

Si no consigues dormir después de media hora desde que te acostaste, es recomendable que te levantes unos minutos y hagas algo, como por ejemplo leer. Tratar de luchas contra el sueño suele ser contraproducente.

Distraciones a la hora de dormir

Es importante que tu organismo asocie la cama con el hecho de dormir. Por ello, has de evitar ver la tele, leer o escuchar la radio en ella. Sin embargo, este tipo de actividades relajantes pueden ser recomendables antes de ir a la cama.

Consejos para mantener una buena higiene del sueño. Fuente: DGT

Conducir con estrés.

El estrés es un problema grave y cada vez más frecuente en nuestra sociedad. Son muchas las circunstancias vitales que pueden llevarte a sufrir estrés, entre las que se encuentra la propia conducción de vehículos. Las consecuencias de este síndrome incluyen graves enfermedades crónicas y una mayor probabilidad de accidente de tráfico.

La relación que existe entre el estrés y la conducción de vehículos es doble:

- Por un lado, el estrés que sufres por tus circunstancias vitales va a influir en tu forma de conducir, repercutiendo directamente sobre las tasas de accidentalidad.
- Además, el propio sistema de tráfico contiene muchos elementos que son una fuente de estrés por sí mismos, como por ejemplo, los atascos de camino al trabajo.

Fuente: DGT

En consecuencia, el estrés va a ser algo relativamente frecuente en nuestras ciudades y carreteras. Esto es preocupante, porque el estrés altera las capacidades necesarias para una conducción segura (especialmente tu comportamiento en el tráfico) y aumenta peligrosamente el riesgo de sufrir un accidente.

¿Cómo afecta el estrés a la conducción?

El proceso del estrés se divide en tres fases: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. Cada una de ellas afecta a la conducción de una determinada manera, aunque en general destacan las alteraciones en tu comportamiento: agresividad, hostilidad, competitividad, impaciencia, impulsividad, menor prudencia, conductas temerarias y menor respeto a las normas.

Fuente: DGT

Reacción de alarma. Efectos en la conducción:

- Tu comportamiento puede ser más competitivo, agresivo u hostil, lo que puede dar lugar a provocaciones al resto de los conductores.
- Puedes reaccionar con impaciencia e impulsividad, lo que hace que tiendas a aumentar la velocidad y a cometer graves errores en la toma de decisiones, además de disminuir la capacidad de anticipación a los eventos del tráfico.
- Puede que actúes de forma más imprudente o incluso temeraria, lo que se acompaña de una menor percepción del riesgo y una mayor tolerancia al mismo.
- Tendrás un menor respeto a las normas de circulación y a la convivencia en el tráfico.

1. Fases de resistencia. Efectos en la conducción:
   - Pueden aparecer las mismas alteraciones que comentábamos para la fase de alarma, aunque quizá con una menor intensidad: agresividad, hostilidad, competitividad, impaciencia, impulsividad, menor prudencia, conductas temerarias y menor respeto a las normas de circulación.
   - Es frecuente también observar una menor tolerancia a la frustración, por lo cual, cualquier pequeña contrariedad que se dé en el entorno del tráfico puede alterarte más de lo que sería esperable.

2. Fase de agotamiento.
   - Tus decisiones serán mucho más lentas y cometerás muchos más errores, que en ocasiones podrían ser graves y fatales.
   - Te será especialmente difícil mantener la atención sobre el tráfico, de modo que es probable que sufras una distracción con mayor facilidad.
   - Se potencia la aparición de la fatiga, por lo que incluso periodos de conducción no muy largos representan un claro riesgo.
   - Puedes sufrir fuertes alteraciones en tu estado de ánimo, que puede llevar a comportarte de una forma agresiva, hostil o impulsiva.
   - Es más probable que actúes de forma temeraria, ya que toleras un mayor nivel de riesgo.
   - Puedes mostrar un menor respeto por las normas de circulación y convivencia en el tráfico.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Como atenuar los efectos del estrés en la conducción

Frente al estrés, la mejor solución siempre será evitar conducir en la medida de lo posible y acudir a un profesional especializado. Con ello, reducirás al mínimo la duración y la intensidad del periodo de estrés y aprenderás técnicas para evitar que se vuelva a producir en el futuro.

En definitiva, si estás experimentando de manera importante los efectos del estrés, debes conducir con especial prudencia. En la fase más crítica del estrés debes evitar en la medida de lo posible conducir tu vehículo (especialmente si estás tomando medicación). Sin embargo, si conducir es imprescindible, hazlo con extrema precaución y procura que las situaciones de conducción no te generen más estrés.

Ten en cuenta nuestras recomendaciones:

- ✔ Toma el hábito de levantarte con tiempo suficiente, no con la hora justa, para afrontar tranquilamente cualquier imprevisto de camino al trabajo (ya sea en el tráfico o en el hogar).
- ✔ Procura dormir las horas necesarias, siguiendo las recomendaciones de una higiene de sueño adecuada.
- ✔ No te impongas metas inalcanzables y prioriza las necesidades. Lleva a cabo las tareas una tras otra, planificando siempre tiempo para descansar, y ten siempre presente que tus recursos son limitados. Aprende además a relajarte en los momentos adecuados para ello.
- ✔ Realiza con cierta frecuencia actividades relajantes: desde masajes, un simple baño o hacer salidas de fin de semana, hasta técnicas de relajación más específicas y sofisticadas.
- ✔ Evita el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas o fármacos. Ten especial precaución con los estimulantes, como el café o el té.
- ✔ Escucha música relajante cuando conduzcas y te encuentres en una situación especialmente estresante.
- ✔ Mantén un estilo de vida saludable: una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma habitual serán siempre prácticas recomendables para mantener tu organismo preparado ante cualquier exigencia y para descargar tensiones.
- ✔ Ante un viaje, sal con tiempo suficiente para afrontar imprevistos, para a descansar las veces que sean necesarias y no te marques nunca horas de llegada rígidas.

Fuente: DGT.

Distracciones.

Los conductores no asociamos el riesgo que supone una distracción tan bien como el riesgo que suponen las drogas, el alcohol u otros factores. Pero las distracciones al volante son la causa de más del 30% de los accidentes.

Fuente: DGT.

Es muy importante conocer y evitar las conductas que provocan distracciones al volante. La tarea de conducir implica que el conductor organice y coordine toda la información, los estímulos que le llegan. Exige por tanto de él, mantener un nivel adecuado de atención selectiva, mantenida y dividida.

¿Qué factores influyen en la atención del conductor?

Factores externos

Hay factores externos que facilitan que el conductor pierda su atención, por ejemplo: las vías que nos son muy familiares o que nos resultan monótonas, pues estas hacen que bajemos la guardia y no prestemos atención, una señalización excesiva, las situaciones que son ajenas al tráfico como la publicidad, el móvil o las propias de la conducción como pueden ser los accidentes, en los que solemos mirar a ver qué es lo que ha sucedido.

Factores internos

Entre las circunstancias personales del conductor tendríamos las propias capacidades del mismo, hay personas que se distraen con mayor facilidad que otras. El estado en el que se encuentre el conductor es un factor determinante, si tenemos sueño o sentimos fatiga nos es más difícil mantener la atención. El alcohol, las drogas y los medicamentos también son factores facilitadores.

También tiene gran importancia el estado físico del conductor, que puede sufrir cambios durante la conducción, especialmente cuando ésta se prolonga en el tiempo.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

¿Qué tipo de distracciones existen?

Mientras conducimos pueden existir muchas distracciones que nos hagan perder la atención, siendo las siguientes algunas de las más comunes:

- Manejo de la radio.
- Fumar.
- La compañía en el vehículo.
- El móvil.
- Leer en el coche.
- Maquillarse.
- Comer o beber al volante.
- Manejo del GPS.
- Buscar objetos en el vehículo mientras se conduce.

Consecuencias de las distracciones.

Una distracción hace que dejemos de prestar atención a la carretera. Ese intervalo que no estamos pendientes, aunque sean décimas de segundo, pueden ser suficientes para provocar un accidente: Salirnos de la carretera, no ver un peligro o que no nos dé tiempo a frenar ante un imprevisto.

El primer efecto de la velocidad y de las distracciones sobre la conducción es el aumento de la distancia de detención: Cuanto más rápidamente circules o permitas un despiste por pequeño que sea, más espacio recorrerás antes de que tu vehículo se detenga por completo o antes de que disminuyas la velocidad lo suficiente como para evitar el accidente.

Te ponemos un ejemplo muy sencillo: Si marcáramos un número en el móvil mientras conducimos a una velocidad de 100Km/h recorreríamos 140 metros antes de levantar la vista del móvil y pisar el freno, logrando frenar completamente en unos 155 metros. La distancia total necesaria para frenar a esa velocidad sin ningún tipo de distracción es de unos 28 metros.

Habrías recorrido sin control unos 120 metros, que es la longitud de un campo de futbol. Piensa en todo lo que puede pasar en ese espacio.

De manera gráfica se mostrará a continuación los aspectos más relevantes que tienen las distracciones sobre la conducción, extraídas del Manual de Distracciones al volante de la DGT.

Lo que cuesta frenar

Con el asfalto mojado, un coche necesita para frenar más del doble de la distancia que si lo hiciera con ABS y neumáticos nuevos

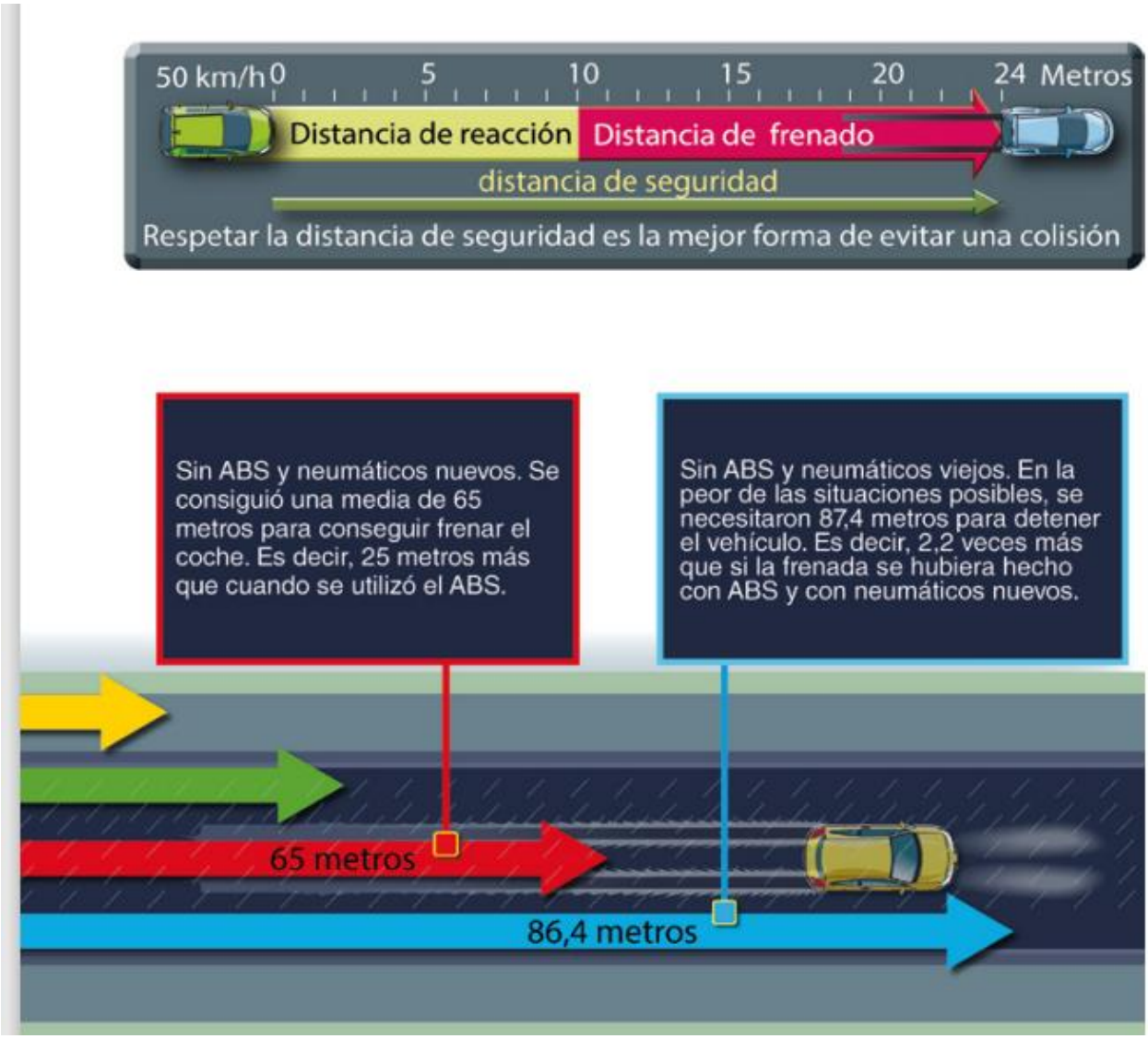
Consejería de Salud y Familias

Fuente: Manual de distracciones al volante de la DGT.

Espacio recorrido en un segundo.

Si marcamos un número en el móvil, a una velocidad aproximada de 100Km./h la distancia que recorreríamos sería de 140 metros. Más o menos la mitad en una vía urbana. Cuando en unas condiciones normales si calculamos con la formula seria aproximadamente de 28 metros

Es importante mantener la distancia de seguridad de modo que podamos detener nuestro vehículo ante cualquier obstáculo que se presente de pronto.



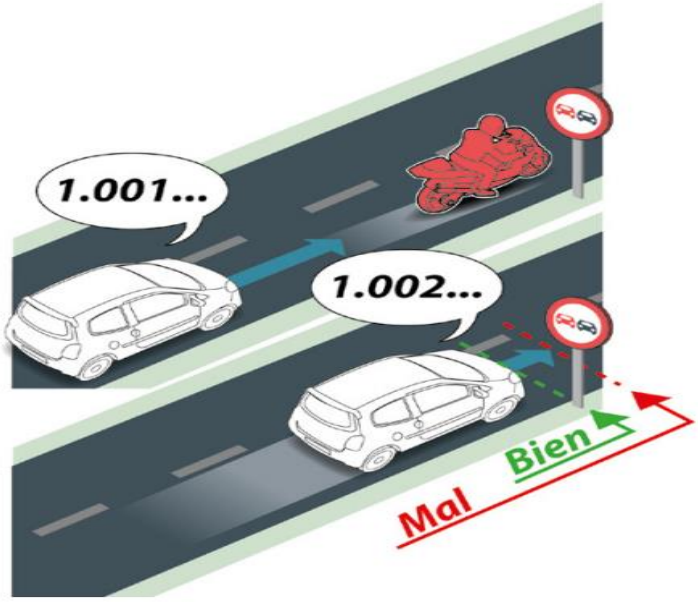
Fuente: Manual de distracciones al volante de la DGT.

Cálculo de la distancia de seguridad. Regla 1101-1102

Debemos elegir un punto de referencia que esté más adelante (por ejemplo, una señal) y pronunciar en voz alta y clara “1101, 1102”.

Si al terminar la cuenta no hemos llegado al punto elegido, significa que manteníamos con él una distancia adecuada.

Fuente: Manual de distracciones al volante de la DGT.

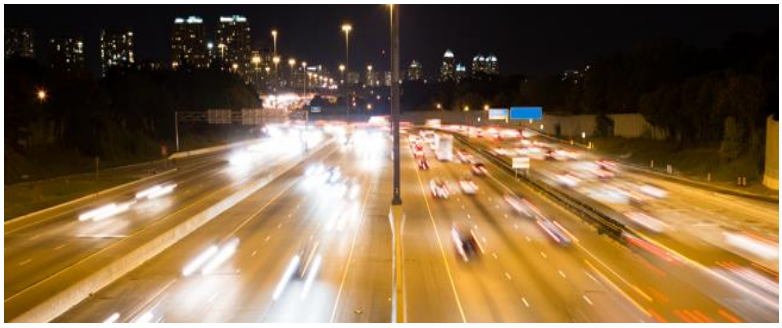


Consejería de Salud y Familias

Conducir con exceso de velocidad.

El exceso de velocidad o una velocidad inadecuada es uno de los principales factores de riesgo en la carretera. Uno de cada cinco accidentes de tráfico con víctimas se puede relacionar directamente con el exceso de velocidad.

La velocidad excesiva o inadecuada ejerce una influencia muy negativa sobre tus capacidades para conducir y te expone con mucha facilidad a situaciones de alto riesgo. La probabilidad de morir o sufrir lesiones graves permanentes es mucho mayor en un accidente con velocidad excesiva que en otro con una velocidad más moderada. Esto sucede independientemente de si la causa última del accidente ha sido o no el exceso de velocidad.



Fuente: DGT

Si siempre conduces a una velocidad excesiva o inadecuada, es una mera cuestión de tiempo que acabes por sufrir un siniestro. Por el contrario, circular a una velocidad adecuada a la situación en que te encuentras puede evitar que sufras un accidente y aunque este finalmente llegue a producirse, probablemente será de mucha menor gravedad.

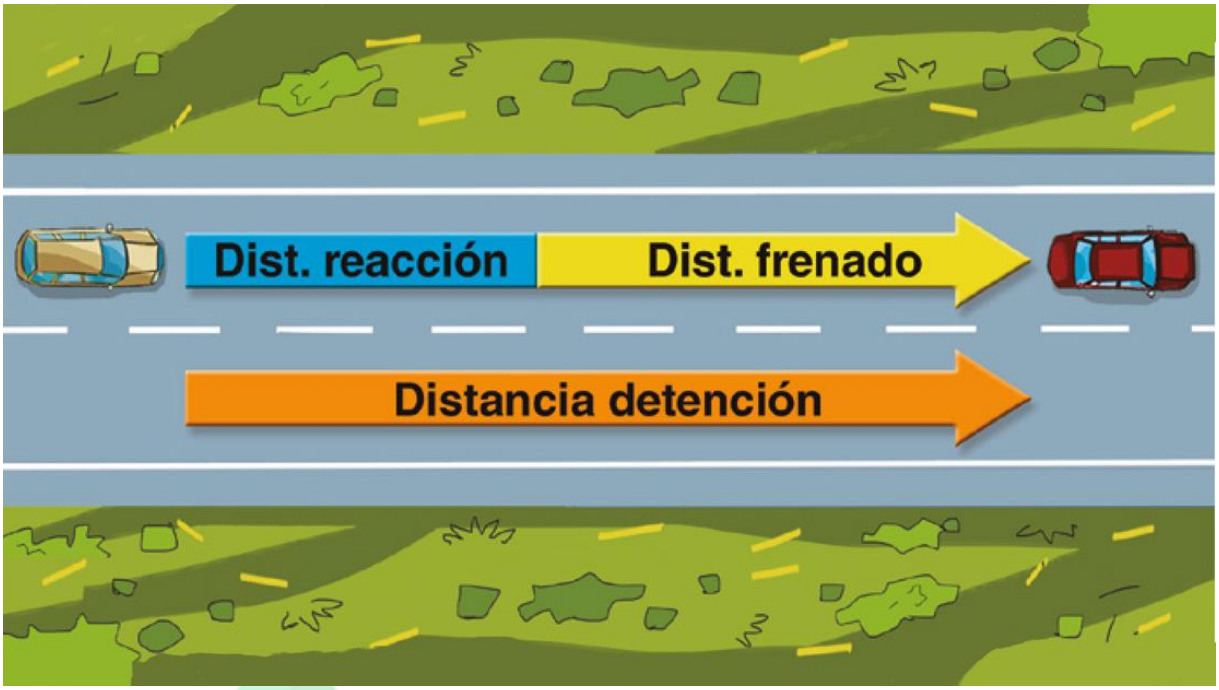
Con exceso de velocidad, cualquier accidente en el que te veas envuelto va a tener unas consecuencias mucho más graves que si tu velocidad hubiera sido moderada.

Efectos de circular a velocidad excesiva o inadecuada.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

- Aumento en la distancia de detención:

El primer efecto de la velocidad sobre la conducción es el aumento de la distancia de detención. Cuanto más rápidamente circules, más tiempo tardarás y más espacio recorrerás antes de que tu vehículo se detenga por completo o antes de que disminuya la velocidad lo suficiente como para evitar el accidente.



Fuente: DGT

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Distancia de reacción:

Desde que percibes el peligro (por ejemplo, un niño invadiendo la vía por sorpresa) hasta que pisas el pedal de freno pasa un cierto tiempo que llamamos tiempo de reacción. La distancia que recorres durante este tiempo se llama distancia de reacción. Esta distancia de reacción la recorres siempre, independientemente de lo caro o de lo seguro que sea tu coche, o de lo hábil que seas al volante. Por ello, la velocidad excesiva siempre representa una mayor probabilidad de accidente para todos.

Tu tiempo de reacción depende de tus reflejos, tu estado de ánimo, tu nivel de alerta, si estás o no bajo los efectos del alcohol e incluso de la temperatura del interior de tu coche, entre otros muchos factores.

Se suele considerar normal un tiempo de reacción de 0,75 segundos, durante los cuales recorrerás más o menos metros dependiendo de la velocidad a la que circules. Por ejemplo, si vas a 50 km/h recorrerás unos 10 metros antes de empezar a frenar, mientras que a 120 km/h la distancia recorrida ascendería a 25 metros.

Distancia de frenado:

La distancia de frenado es aquella que recorre el vehículo desde que pisas el pedal del freno hasta que se detiene el vehículo. Está determinada principalmente por la velocidad a la que circulas, pero también se ve afectada por:

- *La masa del vehículo, la carga que lleves y su colocación.*
- *El estado de los frenos, los neumáticos y los amortiguadores.*
- *La existencia y funcionamiento de los dispositivos electrónicos de asistencia a la frenada.*
- *Las condiciones de la vía (húmeda, seca, con firme liso o rugoso).*
- *Las condiciones del entorno (nieve o hielo).*
- *La velocidad a la que circules influye tanto en la distancia recorrida de reacción como en la de frenado, por lo que es imprescindible llevar una velocidad adecuada para una conducción segura.*

Distancia de detención:

La distancia de detención es igual a la suma de la distancia de reacción (espacio que recorres antes de pisar el freno) más la distancia de frenado (espacio que recorres durante la frenada). En esta distancia de detención, además de la velocidad, influyen de manera importante:

- *El estado de la vía (firme en mal estado, etc.)*
- *Condiciones climatológicas (lluvia.nieve, etc.)*
- *El estado del vehículo (frenos, neumáticos, amortiguación, etc.)*
- *El estado del conductor (fatiga, sueño, alcoholemia, etc.)*

Por ello, es muy importante adecuar nuestra velocidad al estado en el que se encuentren estos tres elementos.

Efectos de la velocidad en el conductor

Uno de los efectos negativos más destacados que tiene la velocidad es que afecta al proceso de percepción visual del conductor. Provoca el llamado efecto túnel, reduciendo la capacidad de anticipación y favoreciendo la aparición de la fatiga, la agresividad y las distracciones.

A medida que aumentas la velocidad, disminuye la amplitud de tu campo visual útil. Este es el llamado efecto túnel, que te impide apreciar cualquier peligro en los laterales de la carretera, lo que es especialmente peligroso en las intersecciones. Se podría decir que las imágenes laterales pasan a tal velocidad que el ojo es incapaz de captarlas y sólo ves con nitidez el centro de la imagen.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

De este modo, cuanto mayor sea la velocidad, menor será tu capacidad para poder ver y analizar lo que ocurre a tu alrededor (señales, peatones, otros vehículos, etc.) y, por tanto, para poder reaccionar a tiempo y con seguridad. Por ejemplo, a 80 km/h ya se produce una pérdida del 35% en tu eficacia visual. ¿Te puedes imaginar qué es lo que pasa cuando circulas a 150 km/h?

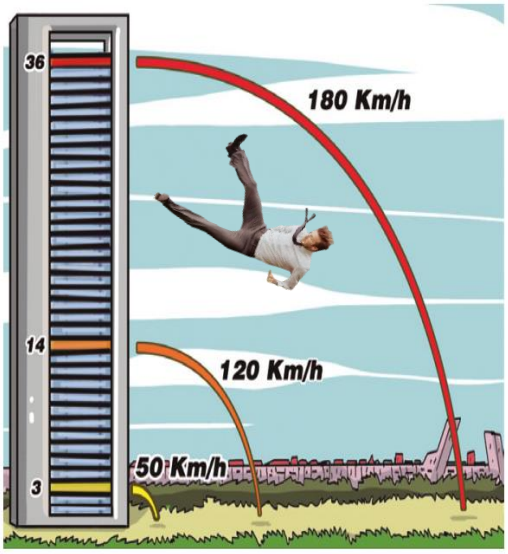
Por ello, el exceso de velocidad dificulta nuevamente tu capacidad de anticipación. Si llevas una velocidad adecuada podrás detectar a tiempo, por ejemplo, las intenciones de los otros usuarios y tener tiempo para reaccionar y evitar el accidente. En cambio, con exceso de velocidad puede que no seas capaz de captar la situación de emergencia hasta que ya sea demasiado tarde.

Finalmente, conducir durante mucho tiempo a una velocidad elevada acelera la aparición de la fatiga, además de que aumenta las probabilidades de sufrir una distracción y de que te comportes con agresividad, lo que también afecta seriamente a tu seguridad en la circulación.

Consecuencias de una velocidad excesiva en accidentes

Los daños físicos y materiales que sufras en caso de accidente están muy relacionados con la cantidad de energía cinética del vehículo y por tanto de su velocidad. La probabilidad de morir o sufrir lesiones graves permanentes es mucho mayor en un accidente con velocidad excesiva que en otro con una velocidad más moderada. Esto sucede independientemente de si la causa última del accidente ha sido o no el exceso de velocidad. Para ilustrar la importancia de la velocidad en el desenlace de un accidente, se puede comparar el impacto provocado con el que se produce al saltar con tu vehículo desde un determinado edificio:

- Una colisión a 50 km/h equivale a caer desde un tercer piso.
- Una colisión a 120 km/h equivale a caer desde el piso 14.
- Una colisión a 180 km/h equivale a caer desde el piso 36.



Fuente: Klipartz y DGT.

Peatones y ciclistas

La velocidad excesiva también influye en gran medida en la mortalidad de peatones y ciclistas. A partir de 50 km/h empieza a ser más probable que un peatón atropellado muera a que sobreviva:

- A 30 km/h tan sólo el 5% de los peatones atropellados fallecerá a consecuencia del accidente.
- A 50 km/h la proporción de muertos se aproxima al 50%.
- A partir de 80 km/h prácticamente todos los peatones atropellados morirán a consecuencia de las lesiones sufridas.

Además, a partir de los 30 km/h y especialmente entre los 40 y los 55 km/h, la probabilidad de causar una discapacidad a un peatón como resultado del atropello es muy significativa.

Por todo ello, las limitaciones de velocidad son un instrumento importante y justificado para reducir las tasas de accidentalidad. Se ha calculado que reducir tan sólo 1 km/h la velocidad media de circulación, podría disminuir un 3% la siniestralidad. **La velocidad moderada es siempre un factor protector frente a los accidentes de tráfico.**

Los límites de velocidad

Muchos conductores opinan que las limitaciones de velocidad actuales son exageradas ya que las mejoras técnicas de los vehículos y de carreteras podrían permitir circular a mayor velocidad con total seguridad. Pero esta opinión no se corresponde con la realidad.

En general, siempre que se reducen los límites de velocidad la situación en el tráfico mejora y siempre que se incrementan estos límites,

el número y la gravedad de los accidentes aumenta.

Aunque nuestros vehículos y nuestras carreteras sean técnicamente mejores, los seres humanos cometemos más errores a medida que aumentamos la velocidad a la que circulamos.

La velocidad hace que te sea más difícil evaluar correctamente las situaciones de tráfico, ya que reduce la cantidad y la calidad de la información que puedes recoger del ambiente.

La velocidad deja menos tiempo para la toma de decisiones, por lo que tu elección de respuesta será más precipitada y probablemente menos correcta.

La velocidad hace más complicada la ejecución de determinadas maniobras o la rectificación de los errores.

La velocidad aumenta el riesgo creado por otros factores tales como las distracciones, el alcohol, la fatiga, la somnolencia, etc.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Circular con una velocidad adecuada

Hay conductores que piensan que respetando los límites de velocidad permitidos siempre circularán de manera segura. Sin embargo, hay muchas circunstancias en las que no superar la velocidad máxima no es suficiente para evitar el accidente.

No circulas a una velocidad adecuada si no tienes en cuenta las condiciones de la vía, de tu vehículo (estado de los neumáticos o luces) y tu propio estado físico y psíquico (sueño o fatiga). Por ejemplo, la lluvia o niebla, hace más peligrosa la conducción. Mantenerse dentro de los límites podría no ser suficiente para evitar los accidentes, hay que circular con una velocidad adecuada.

A continuación, presentamos una serie de conceptos sobre la velocidad a tener en cuenta:

Velocidad Máxima	Velocidad Mínima	Velocidad Inadecuada	Velocidad Adecuada
Límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal	Límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal.	Velocidad no adaptada a las condiciones de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor. Esta velocidad no te permitirá controlar tu vehículo en situaciones problemáticas. Generalmente la velocidad inadecuada suele ser por exceso (velocidad excesiva).	Velocidad que te permite dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto. Como hemos comentado, la velocidad adecuada no ha de basarse sólo en los límites que marca la señalización, sino que también hemos de tener muy en cuenta las condiciones de la vía, de nuestro vehículo y nuestro propio estado .

Fuente: DGT

Consejería de Salud y Familias

La velocidad y la toma de curvas

En las curvas los vehículos se someten a una serie de fuerzas que, si se desequilibran, pueden acabar por sacarlo de la vía.

Si circulas a una velocidad excesiva por las curvas, el vehículo puede llegar a volverse inestable y perder su trayectoria, se ha comprobado que el riesgo de sufrir una salida de la vía en estos casos puede llegar a multiplicarse por tres.

La velocidad, además de aumentar la posibilidad de que se produzca un derrape, disminuye la capacidad de frenado. Por ello, la probabilidad de accidente en curva se incrementa sensiblemente con la velocidad y se dispara, por ejemplo, cuando el suelo está mojado o cuando los neumáticos están en mal estado.

Fuente: www.firestone.com

Conducir sin cinturón de seguridad.

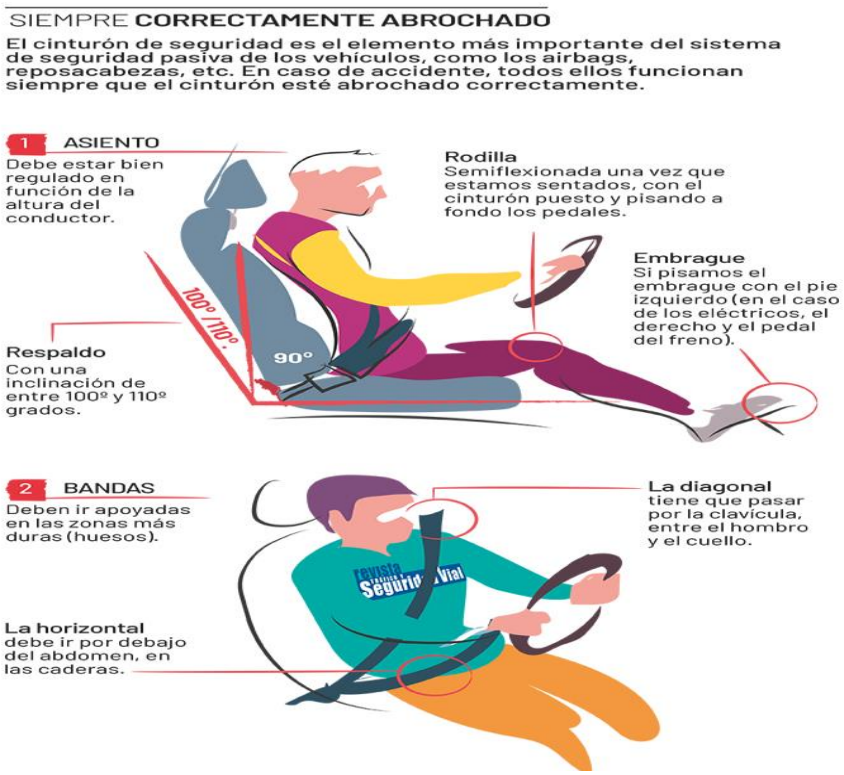
El cinturón es el elemento más importante para la seguridad pasiva porque es el único freno del cuerpo en caso de impacto, tanto para el conductor como para el resto de pasajeros, tanto en los asientos delanteros como traseros.

Los beneficios del cinturón de seguridad son enormes: reduce de tres a uno la probabilidad de muerte en accidente de tráfico y alcanza su máxima eficacia en los vuelcos, donde reduce el riesgo de fallecimiento en un 77%. En 2020, 125 personas fallecidas en accidente de tráfico no lo usaban, el 26% del total. En cuanto a los heridos, 205 de las 1.438 personas que necesitaron ser hospitalizadas tras un siniestro vial (el 15%) también iban sin él.

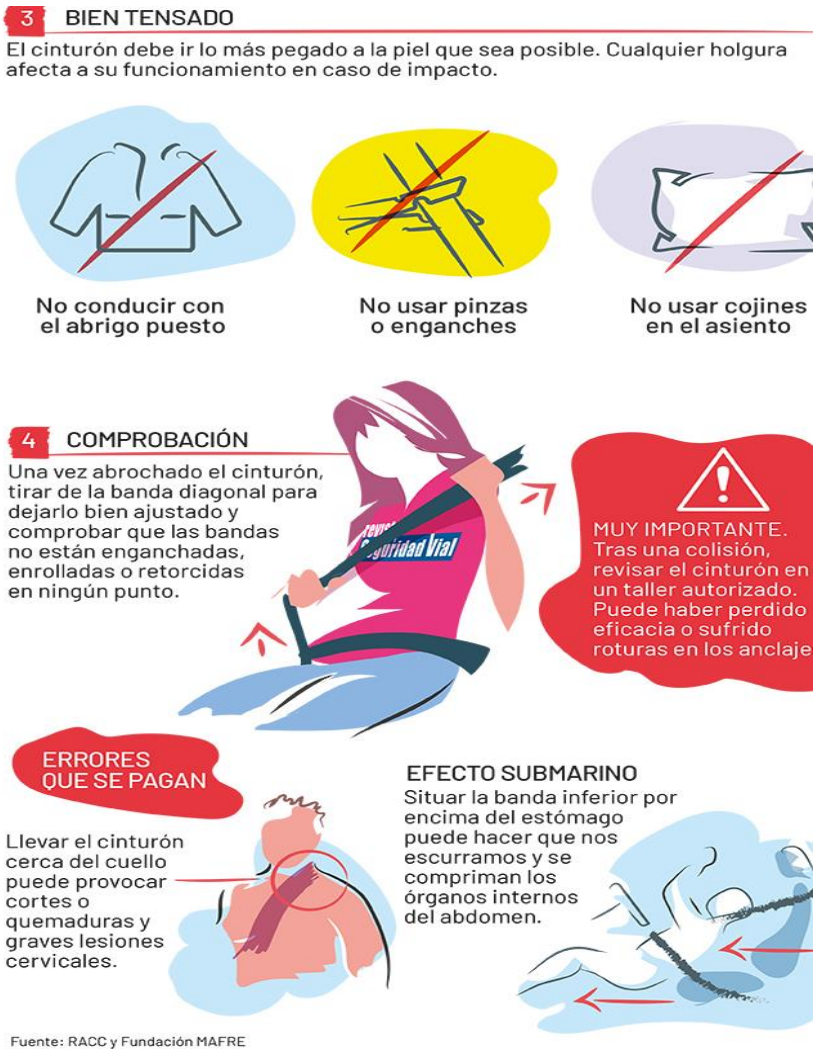
El uso del cinturón en España es obligatorio desde 1975 para los asientos delanteros y desde 1992 para los traseros. No usarlo es una infracción grave penalizada con 200 € de multa y con la pérdida de 3 puntos en el carné si eres el conductor.

El cinturón no es un elemento aislado, sino que forma parte de un conjunto de seguridad con los otros sistemas principales de retención (airbags y reposacabezas) y estos últimos pueden no servir si no llevas abrochado el cinturón.

Normas básicas a tener en cuenta para su uso:



Fuente: Revista seguridad vial de la DGT.



Fuente: Revista seguridad vial de la DGT.

El cinturón de seguridad en embarazadas

El cinturón siempre es obligatorio en embarazadas, pero guardando ciertas precauciones: Hay que procurar que el cinturón no vaya sobre la zona del feto.

Antes la Ley las eximía de la obligación de llevar el cinturón bajo determinadas circunstancias, pero se han encontrado evidencias que permiten afirmar que el riesgo de lesión y pérdida del feto por no llevar puesto el cinturón de seguridad es mayor que el riesgo de no llevarlo, por lo que ahora es obligatorio.

Además, si la embarazada es la que conduce, el peligro de ir sin cinturón es aún mayor. Sin cinturón, un pequeño choque puede hacer que el vientre golpee directamente contra el volante. Por ello siempre es recomendable su uso en cualquier fase del embarazo, utilizándolo de forma adecuada.

Uso del Cinturón de Seguridad durante el embarazo. Fuente: Blog de seguro web. www.seguroweb.com

6. FACTORES CLIMÁTICOS O AMBIENTALES

Es importante mantener la atención a las condiciones meteorológicas adversas que puedan darse en carretera y que pueden aparecen en cualquier momento.

Normas básicas:

1. Actuar en la velocidad y en la distancia de seguridad.

Cualquier incidencia meteorológica afecta a la conducción de 2 formas, que pueden actuar de forma simultánea o individualizada:

- disminuye la visibilidad.
- disminuye la adherencia entre el neumático y la calzada.

Por ello ante la presencia en carretera de nieve, hielo, niebla, lluvia o viento siempre:

"DISMINUIR LA VELOCIDAD Y AUMENTAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD"

2. Parar fuera de la calzada en situaciones extremas.

- Cuando debido a una precipitación importante o por causas meteorológicas extremas la circulación se realice con dificultad y peligro para la Seguridad Vial, se procederá a detenerse fuera de la carretera en lugar apropiado para ello, hasta que las condiciones permitan reanudar el viaje.
- Comunicar en el destino el posible alargamiento del tiempo de viaje debido a las condiciones meteorológicas adversas.
- Facilitar la ayuda y mantenimiento de carretera.
- Atención a los vehículos de las Fuerzas de Vigilancia, de urgencias y de mantenimiento de carretera, que deben poder acceder a cualquier punto de la vía; por ello, todo conductor que se encuentre con ellos debe facilitar su marcha.

Además de estas 2 Reglas Básicas, será preciso observar una serie de Consejos y Normas Específicas para cada clase de incidencia meteorológica: nieve, hielo, niebla, lluvia y viento que nos pueda afectar en carretera.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

CONSEJOS Y REGLAS ESPECÍFICAS

Con Nieve

- Encender las luces de cruce. (Ver bien y ser visto).
- Comprobar el funcionamiento del limpiaparabrisas y luneta térmica.
- Utilizar el sistema de ventilación interior del vehículo para eliminar el vaho sobre los cristales y aplicar una bayeta seca.
- Evitar aceleraciones y deceleraciones bruscas, así como adelantamientos.
- Anticiparse ante cualquier incidencia para no tener que utilizar los frenos.
- Mantener la velocidad reducida.
- Limpiar periódicamente la nieve que se acumula en el guardabarro y que puede obstaculizar el giro de las ruedas.
- Mucha precaución con la nieve pisada en calzada y transformada en hielo, pues es muy deslizante.
- Tan pronto como la carretera se vea blanca o cuando lo demanden las Fuerzas de Vigilancia en carretera, se colocarán las cadenas en las ruedas motrices en caso de no llevar neumáticos de invierno.
- Las cadenas se instalarán en lugares apartados de la calzada y de fácil acceso para el vehículo, evitando entorpecer la circulación de la carretera.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

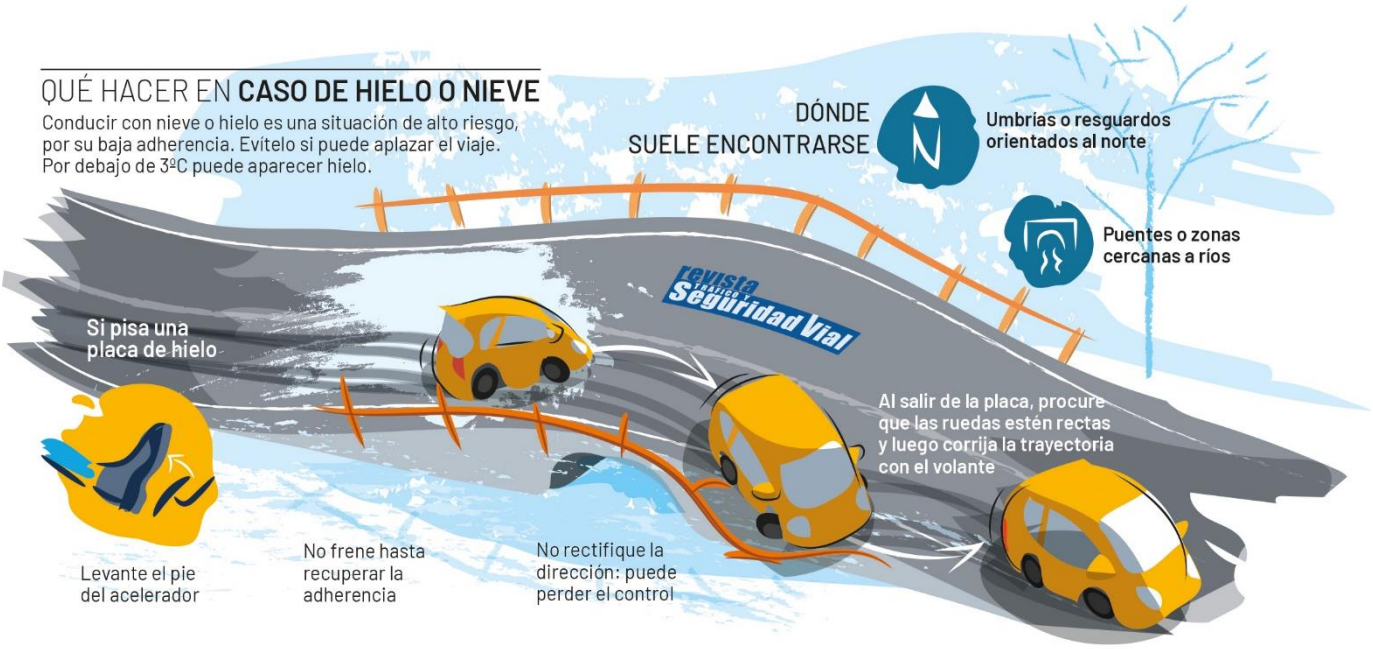
Mantenerse informado de los avisos por nieve y del estado de las carreteras antes de iniciar su viaje:

Fuente: Revista Seguridad vial.

En caso de bloqueo de la carretera por nieve:

- ✓ No adelantar a un vehículo bloqueado por nieve en carretera sin estar completamente seguro de poderlo hacer, dejando la vía libre después de realizar la maniobra.
- ✓ No pararse nunca en la calzada, aparcar fuera de la carretera y no abandonar el vehículo más que estando seguro de poder llegar a una casa o refugio para solicitar ayuda.
- ✓ No adelantar a una máquina quitanieves mientras se encuentre trabajando.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



Fuente: Revista Seguridad vial.

Con Hielo:

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Saber reconocer con anticipación los tramos o zonas con hielo para no tener que utilizar los frenos. Algunos signos que detectan su presencia en la carretera pueden ser:

- ✓ hielo sobre el parabrisas.
- ✓ humedad alta y sol brillante.
- ✓ existencia de zonas blanquecinas de escarcha o hielo en aledaños a la calzada.

Disminuir lentamente la velocidad y mantenerla muy reducida.

Evitar frenar o cambiar bruscamente de dirección.

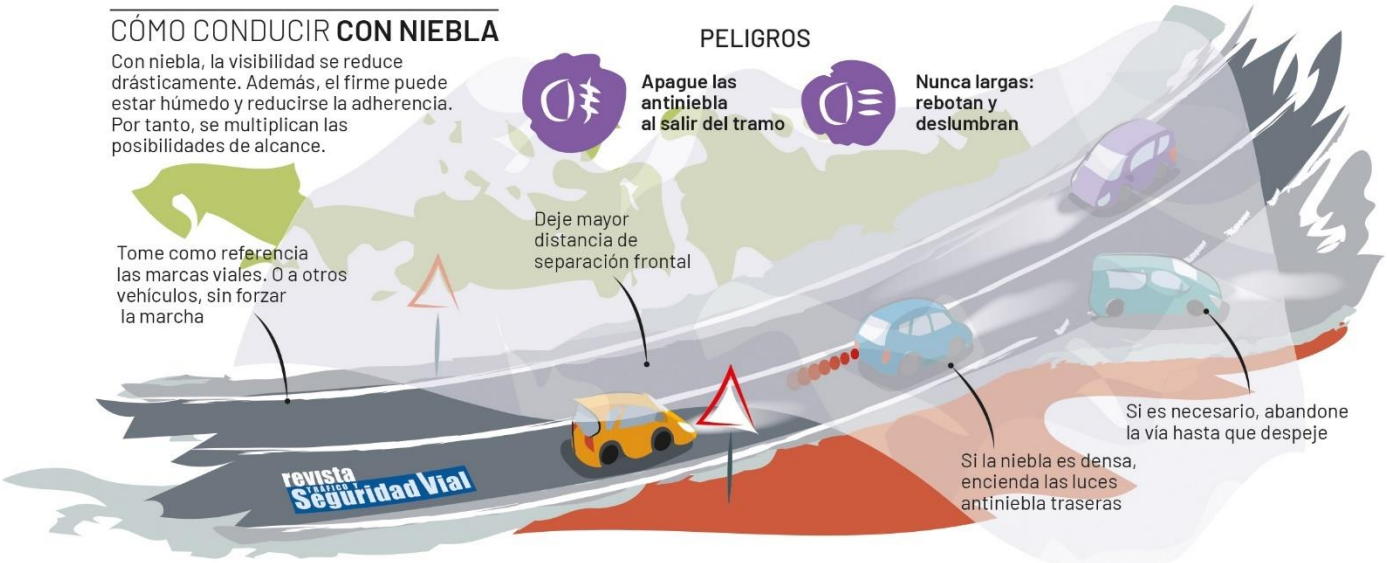
Evitar aceleraciones y deceleraciones, así como adelantamientos.

Tener presente la dirección y comportamiento del resto de vehículos, que puede ser imprevisible.

En caso necesario pueden instalarse las cadenas en las ruedas motrices del vehículo, circulando a velocidad muy reducida, y quitándolas cuando no sean necesarias.

Con Niebla:

Si nos encontramos con un banco de niebla hay varias reglas que no debemos olvidar: nunca pararse en un arcén, encender las luces antiniebla, reducir mucho la velocidad y circular siguiendo las marcas longitudinales de la calzada.



Fuente: Revista Seguridad vial.

DISTANCIA: La mayoría de los accidentes de tráfico con fallecidos a causa de la niebla se producen por un fallo humano que casi siempre tiene que ver con un frenazo imprevisto e innecesario, con parar en el arcén sin la conveniente señalización o con no respetar una mayor distancia de seguridad. Sin duda, esta última es la norma que antes debemos adoptar y adaptarla al mayor o menor espesor de la niebla y a la visibilidad resultante.

HUMEDAD: Cuidado porque normalmente niebla es igual a piso húmedo, por lo que la frenada se alarga y el coche puede que no responda igual en las curvas. Esta humedad puede que nos obligue también a llevar lleno el depósito de agua de los limpiaparabrisas y a llevar las escobillas en perfecto estado de revista, puesto que los utilizaremos a menudo.

LUCES LARGAS: No merece la pena ni intentarlo. Con niebla, el afán por ver mejor puede que nos lleve a poner las luces largas, pero será contraproducente, ya que la luz larga rebota en el banco de niebla y nos deslumbrará sin conseguir el objetivo.

La niebla también mojará el asfalto, por lo que la frenada se alargará y puede que el coche no responda igual en las curvas.

MARCAS LONGITUDINALES: Un buen truco para seguir la ruta a pesar de la niebla es fijarnos en las marcas longitudinales del suelo y no separarnos de ellas. Y que ello nos ayude a llevar el coche bien centrado en nuestro carril derecho.

NO DETERNERSE EN EL ARCÉN: Pararse en el arcén en días de niebla cerrada puede que sea una de las peores ideas por el peligro que entraña. De hecho, detenerse en el arcén no es recomendable ni siquiera un día de sol. Nuestra recomendación es que incluso si un pinchazo es la causa de nuestro intento de parada, y si hay niebla cerrada, debería seguir rodando despacio hasta una salida o un área de servicio. Si el coche se detiene por una avería y no hay más remedio que parar, que los ocupantes salgan del coche y se sitúen al otro lado del guardarraíl y señalice la detención debidamente y a una distancia mayor de lo normal.

PILOTO TRASERO DE NIEBLA: Se activa cuando de verdad la niebla es espesa y no deja ver nada de lo que pasa alrededor. Dicho piloto no se pone con lluvia y hay que desconectarlo en cuanto se supera la zona afectada ya que de lo contrario molestará muchísimo a otros usuarios de la vía.

Con niebla para mantener la dirección, fíjese en las marcas longitudinales. Esto le ayudará a circular con el coche centrado en el carril.

VELOCIDAD: Lógicamente la velocidad en un episodio de niebla no será la misma que si circulamos por una carretera con buena visibilidad y asfalto seco. Lo más recomendable es adaptar esa velo-cidad a cada circunstancia y en este caso una niebla cerrada nos obligará a reducir y mucho la velocidad de nuestro vehículo. La mejor manera de conocer si llevamos la velocidad adecuada es la de sentirnos se-guros al volante y con capacidad de reacción ante un imprevisto. Esa será la velocidad más adecuada.

Con viento:

En los días con viento, es necesario sujetar con firmeza el volante, tener especial cuidado al adelantar a un camión a la salida de un túnel y estar atentos a las rachas de viento, bien fijándose en la vegetación o en las banderas o mangas de viento para conocer su dirección.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Fuente: Revista Seguridad vial.

Con viento fuerte, la aerodinámica de un automóvil marca definitivamente que el coche corte el viento con solvencia o haya que estar constantemente rectificando el volante sin dejar de dar bandazos. Por eso, es importante ser conscientes de si llevamos un coche de líneas de carrocería suaves y penetrantes, o por el contrario llevamos un todoterreno cuadrándote con muchas líneas angulares. En este último caso, habrá que estar más pendientes los días de fuerte viento.

Al salir de túneles, al adelantar camiones o al pasar frente a grandes edificios puede aparecer el empuje del viento de forma sorpresiva.

Ni qué decir tiene que con fuerte viento racheado hay que reducir la velocidad para ser capaz de controlar el coche ante el fuerte envite de una racha. Pero hay más, ya que si el viento lo tenemos a favor, va a ser muy fácil superar la velocidad limitada, por lo que habrá que conducir muy atento.

Con rachas fuertes de viento, lo más recomendable es sujetar con firmeza el volante con las dos manos, no despistarse ni un momento y no realizar movimientos bruscos, ya que el viento puede multiplicar la reacción del coche y desplazarlo contra los vehículos que nos rodean.

7. FACTORES VIALES

El estado de las carreteras y vías por las que circulamos es un factor de riesgo en caso de accidentes. Por ello resulta recomendable estar informado del estado de las carreteras que vamos a utilizar. Podemos informarnos a dos niveles:

Puntualmente:

La información puntual, nos permitirá tomar decisiones sobre la ruta más idónea y nos evitará inconvenientes.

Podemos estar informados a través de:

- A través de los boletines que difunde el Servicio de Información de Tráfico, por las distintas emisoras de radio en todo el territorio nacional.
- A través del teléfono **011.**
- Redes sociales Twiter: @DGTes @InformacionDGT

Periódicamente:

Podemos elegir una vía u otra por ejemplo en función de la información relevante sobre la misma. Por ejemplo, si se trata de una vía de alta siniestrabilidad.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Mapa de las carreteras con mayor siniestrabilidad de la provincia de Cádiz. Fuente: El Diario de Cádiz.

8. FACTORES DEL VEHÍCULO.

El estado del vehículo es fundamental para nuestra propia seguridad y la de los demás usuarios. La revisión de los puntos vitales del vehículo debe hacerse con suficiente anticipación para poder comprobar los posibles fallos antes de iniciar cualquier viaje.

Los puntos de seguridad imprescindibles en un vehículo:

Según la cadena de talleres Euromaster, el mal estado de los neumáticos causa el 30% de los accidentes en invierno. Y aunque los vehículos nuevos salen de fábrica con la denominada luz día, son mayoría los automóviles que por su antigüedad no la llevan. Estos deberían encender la luz de cruce en invierno también durante el día, ya que de esta manera se reducirían los fallecidos por siniestros un 10%. Neumáticos y luces pueden parecer los elementos básicos a revisar antes de los viajes invernales, pero hay otros elementos igualmente básicos:

- ✓ **AIRE ACONDICIONADO**

Es fundamental para eliminar rápidamente el peligroso empañado de los cristales del coche. Por eso, revíselo si no enfría bien, podría tener una fuga el sistema.

- ✓ **ANTICONGELANTE**

En los coches nuevos no habrá que controlar este punto salvo que vayamos a circular o a estacionar en zonas a muchos grados bajo cero. Pero en los antiguos, compruébelo y añada líquido si hace falta: evitará que se estropee el sistema de refrigeración, dañando partes muy costosas del vehículo.

- ✓ **BATERÍA**

Es clave en el automóvil. Si no funciona, el coche no se va a mover. Si el vehículo pasa muchos días aparcado, o tiene más de diez años o si alguna vez la batería ya ha mostrado síntomas de deterioro y no ha querido arrancar, revísela. Además de las tradicionales pinzas de arranque, ahora existen arrancadores de pequeño tamaño y bajo precio útiles para salir de una situación apurada.

- ✓ **LIMPIAPARABRISAS**

La perfecta visión de lo que pasa alrededor es primordial para conducir con seguridad. Los limpiaparabrisas son una pieza importante que siempre hay que llevar en perfecto estado. Su bajo precio debería animar a sustituirlos en cuanto se reduzca su eficacia.

- ✓ **FRENOS**

Los frenos en mal estado son la segunda causa de accidente por motivos mecánicos. Haga comprobar el estado de discos y pastillas de freno, el estado y nivel del líquido de frenos, los latiguillos o el repartidor de frenada.

- ✓ **LUCES**

Comprueba que funcionan todas las luces –incluida marcha atrás– y pilotos –delanteros y traseros–. No solo sirven para ver, sino para ser vistos. Y recuerde: si su coche es antiguo, circule de día con las luces de cruce durante el invierno.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

- ✓ **NIVELES**

Revisar los principales niveles de líquidos en los depósitos (frenos, refrigerador, limpiaparabrisas, aceite...) le evitará sustos e inconvenientes

- ✓ **NEUMÁTICOS**

En una revisión de cara al invierno no puede faltar un control total de los neumáticos: dibujo, uniformidad del desgaste y presión. Según el fabricante Continental, solo un tercio de los conductores conoce la profundidad del dibujo de los neumáticos de su vehículo, que debería ser como mínimo de 1,6 milímetros.

- ✓ **MOTOR, PUESTA A PUNTO**

El invierno es la época que más pone a prueba todas las partes mecánicas de un automóvil. Por ello es recomendable poner a punto el vehículo, sobre todo si tiene más de diez años. Por ejemplo, piezas como bujías, inyectores, filtros (aire, aceite, polen...), niveles, cambios de aceite y líquidos...

9.- SEGURIDAD VIAL CON PATINETE ELÉCTRICO

Imagen de patinete eléctrico típico. Fuente: DGT.

<u>Normativa básica en España (Dirección general de Tráfico).</u>

Antes de circular es importante conocer las normas que tienen que cumplir los usuarios de patinetes en sus desplazamientos urbanos y hacerlo de forma segura. En 2020, se registraron 8 fallecidos que viajaban en este tipo de vehículos, 7 de ellos en vías urbanas y 1 en interurbana, carreteras donde su uso está prohibido.

Cada Ayuntamiento puede regular, de una manera específica, la circulación de los patinetes eléctricos. Sin embargo, todos los usuarios deben cumplir unas condiciones mínimas que veremos a continuación:

Está prohibido que los Patinetes vayan por aceras, zonas peatonales, pasos de travesía, autopistas, autovías, vías interurbanas o túneles en ámbito urbano. Las vías autorizadas para circular las indicará una ordenanza municipal. Si no la hubiera, se permite la circulación por cualquier calzada urbana.

La velocidad de estos vehículos deberá estar entre 6 y 25 km/h.

El patinete eléctrico necesita de un mantenimiento periódico con sus correspondientes revisiones. No se recomienda utilizarlo si tiene piezas rotas, si la duración de la batería ha disminuido considerablemente, si hay fugas de aire en los neumáticos o signos de desgaste, ni cuando hay sonidos al girar u otros síntomas anormales. En estos casos acuda a un taller.

También hay vigilar el estado y la presión de las ruedas si son con cámara de aire. En su limpieza use un trapo húmero evitando las zonas eléctricas. Nunca realice la carga durante la noche, por si se recalienta y se incendia. La carga se debe realizar antes de que la batería se descargue por completo y nunca si el patinete está mojado o hay humedad.

Es obligatorio que el Patinete eléctrico disponga de:

- **Sistema de frenado**
- **Dispositivo de advertencia acústica (timbre)**
- **Luces y dispositivos reflectantes traseros y delanteros.**

Ordenanzas municipales en Cádiz(entró en vigor en Enero del 2021).

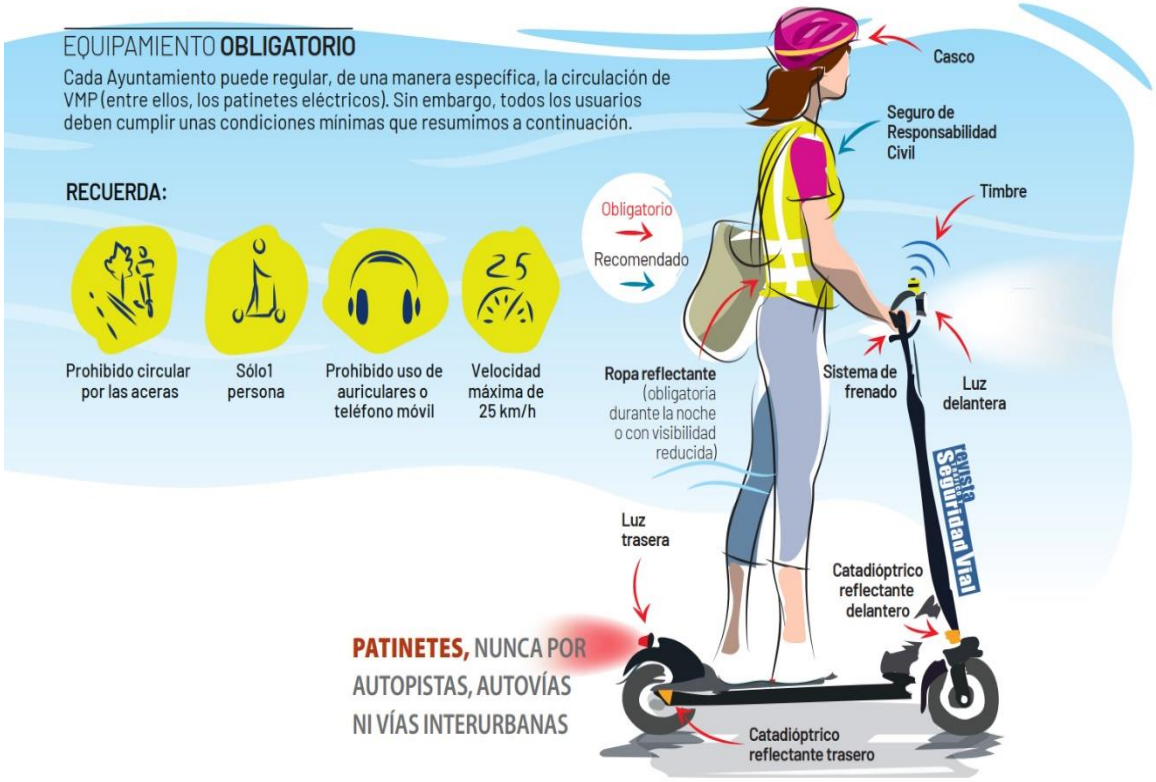
La norma principal en la nueva ordenanza es la prohibición explicita sobre la circulación de patinetes eléctricos y similares por aceras, plazas o vías peatonales. Haciendo mención a que estos MVP deben circular por los carriles-bici. Aquí donde su velocidad máxima permitida será de 10Km/h en carriles no segregados y 20Km/h en segregados.

También podrán circular por la calzada, con una velocidad máxima establecida de 40Km/h para bicicletas y de 20Km/h para los patinetes y vehículos análogos.

El uso del casco es obligatorio en menores de 18 años, mientras que para adultos solo está recomendado. Desde la Unidad de Prevención de riesgos laborales siempre recomendamos este elemento de seguridad, ya que toda protección es un seguro de vida. En traslados nocturnos deben usarse tanto elementos reflectantes como luces indicativas.Deberá igualmente respetar el código de circulación estipulado.

Tampoco se puede circular haciendo uso de elementos que puedan suponer una distracción. Estando totalmente prohibido el uso del móvil, auriculares o elementos añadidos al vehículo y no homologados como sillines.

Su uso es unipersonal, no podrán viajar 2 o más personas en un mismo patinete.



Resumen de las medidas de obligado cumplimiento en uso de patinetes eléctricos. Fuente: DGT.

10.- DISCAPACIDAD Y SEGURIDAD VIAL

Fuente: DGT.

La Fundación Mapfre dispone de una guía muy completa donde enuncia las recomendaciones más relevantes para prevenir los accidentes viales en personas con discapacidad. Reseñamos las más importantes a continuación.

Si tienes alguna discapacidad y vas a usar las vías públicas la manera más segura es:

- Como peatón, circula por el centro de la acera, ten cuidado de las salidas de garajes, y de invador el carril bici y, si vas a cruzar, hazlo por los lugares habilitados y espera siempre a que los vehículos estén detenidos.
- Si tu discapacidad no te impide conducir un vehículo y estás dispuesto a hacerlo, la adaptación técnica de vehículos es una opción para facilitarte la movilidad. Para que sean seguras, dichas modificaciones deben estar hechas por expertos y debidamente homologadas.
- Comunica a las autoridades cualquier elemento que impida tu movilidad o comprometa tu seguridad
- Las personas sordas tienen también posibilidad de acceder al permiso de conducir. Si es tu caso, extrema las precauciones para evitar muchos contratiempos.
- Si tienes alguna discapacidad visual, procura transitar por lugares que conozcas e infórmate de cualquier alteración en tu ruta, por ejemplo, una obra en la acera.
- Si tienes alguna discapacidad intelectual, te recomendamos utilizar la **app de Mapfre "SoyCappaz",** una herramienta gratuita que te facilitará autonomía y te ayudará a desplazarte con mayor seguridad.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

11.- SEGURIDAD VIAL CON MOTOS Y MOTOCICLETAS.

Antes de montar en moto o motocicleta es muy importante revisar el estado de la moto, controlar la presión de los neumáticos con bastante frecuencia, una presión inadecuada puede provocar la salida de la carretera por falta de adherencia.

Tan importante como la protección es la visibilidad:

- ✓ El chaleco reflectante hace que te vean mejor.
- ✓ Las luces de cruce deben estar siempre encendidas.
- ✓ Mucha prudencia en los ángulos muertos de los retrovisores. Hay que mover y desplazar la cabeza sin dejar de observar lo que ocurre delante para evitar los puntos ciegos.

Los motoristas no tienen carrocería, en caso de accidente son ellos los que sufren el impacto en su propio cuerpo, por eso es muy importante extremar las precauciones y hacernos lo más visibles posible.

Los trayectos que realizamos cotidianamente son los más críticos en materia de seguridad, ya que en ocasiones circulamos por ellos con el "piloto automático", aumentando el riesgo de sufrir cualquier percance. Para evitarlo, preste siempre atención a pesar de conocer bien el camino. Anticípate a cualquier maniobra de otros vehículos, cambios de carril, giros, y no des por supuesto que te han visto (por ejemplo, coches aparcados en batería que están saliendo). Evita los ángulos muertos de los espejos retrovisores de los vehículos, circula y detente en una posición en la que estés seguro de que te han visto. Si llueve o hay obras en la calzada no hagas maniobras bruscas, la gravilla del suelo, las líneas pintadas pueden hacerte resbalar.

La fatiga y el cansancio acumulados en los turnos de trabajo aumentan considerablemente nuestro tiempo de reacción, dejándonos expuestos ante cualquier imprevisto. Por este motivo, es importante que pare a descansar si nota cualquier síntoma que le haga pensar que está demasiado cansado para conducir, y que tenga en cuenta los turnos y horarios de trabajo para empezar siempre su jornada laboral bien descansado.

Mantener una distancia de seguridad suficiente para reaccionar a tiempo ante cualquier "sorpresa" es fundamental para todos los conductores, pero más aún para los motoristas. Hay que tener en cuenta que, frente a las cuatro ruedas de un turismo, una moto solo tiene dos: lo que hace que la superficie de contacto con el suelo sea mucho menor y por tanto, sea necesario más espacio para detenernos.

¡Téngalo siempre en cuenta, y adapte en consecuencia la distancia entre usted y el resto de los vehículos!

12.- SEGURIDAD VIAL A PIE (PEATÓN).

Un peatón es la persona que, sin ser conductor, transita a pie por las vías públicas. También se consideran peatones los que empujan cualquier otro vehículo sin motor de pequeñas dimensiones o las personas con movilidad reducida que circulan al paso con una silla de ruedas con motor o sin él.

Normas generales de circulación de peatones por la vía pública.

Los peatones deberán circular siempre por el centro de las aceras, ni muy pegados al borde de la calzada, para evitar ser atropellados por algún vehículo, ni muy pegados a las casas, por si hubiera entradas o salidas de garajes. Tampoco caminarán por el bordillo ni invadirán nunca la calzada, salvo para cruzarla.

Si la calle por la que se camina no tuviera acera o existiese algún obstáculo y fuera totalmente imprescindible pasar por ese tramo, se circulará lo más pegado posible a la pared y a ser posible de cara al tráfico, de esta forma se podrá ver de frente a los vehículos que se aproximan.

Los peatones deben circular por los lugares reservados para ellos y no hacerlo por los prohibidos; por ejemplo, circularán por zonas peatonales y no lo harán por autopistas y autovías.

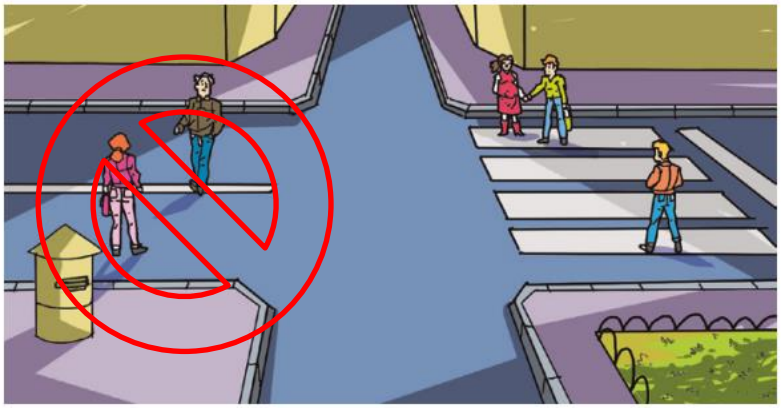
Estos lugares están señalizados con una señal de obligación o de prohibición.

Circulación de peatones por las vías urbanas.

Los peatones en ciudad deben circular por las aceras, pero en algunas ocasiones es necesario cruzar al otro lado de la calle. Vamos a ver cómo se debe hacer para no ser atropellados por ningún vehículo que circule por la calzada en un cruce de calles.

A la hora de cruzar una calle ten en cuenta las siguientes pautas:

Lo primero que se debe tener en cuenta es el lugar por el que se va a realizar. Se debe elegir el sitio más seguro, eligiendo siempre un paso regulado por marcas viales, semáforos o agentes del tráfico, si lo hubiera.



Fuente: DGT.

Si no existe ningún paso se cruzará por el lugar en el que se tenga mejor visibilidad, es decir por las esquinas y procurando evitar cruzar entre vehículos aparcados.

Una vez elegido el lugar adecuado, se debe parar siempre junto al bordillo pero sin pisarlo, para evitar ser golpeados o atropellados por vehículos que circulen cerca del bordillo. Se mirará primero a la izquierda, después a derecha y por último, de nuevo a la izquierda.

Después de comprobar que no viene ningún vehículo, se debe cruzar en línea recta y lo más rápido posible, pero sin correr.

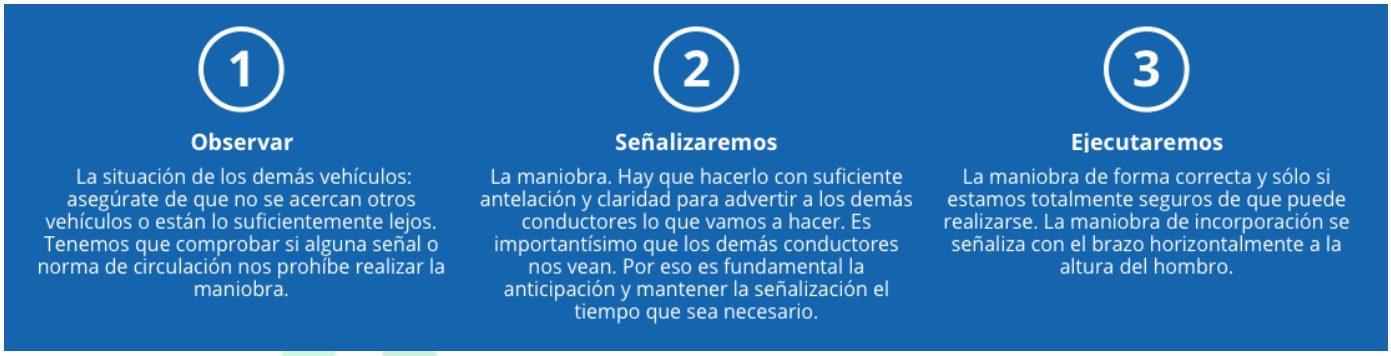
Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

13.- SEGURIDAD VIAL CICLISTAS.

Conocer bien las normas y señales de circulación y cumplir estas, hará que evitemos muchos accidentes. Esta pequeña guía pretende mostrar algunas recomendaciones para mejorar el uso de la bicicleta en la vía pública.

Normas básicas de circulación

Inicio de marcha e incorporación a la circulación



Junta de Andalucía

Giro a la derecha

Fuente: DGT

Para efectuarlo, nos situaremos lo más cerca posible del borde derecho de la calzada, moderando la velocidad y asegurándonos de que se puede realizar el giro.

Señalizaremos esta maniobra con el brazo, izquierdo, doblándolo hacia arriba con la palma de la mano extendida o, con el brazo derecho, en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo.

Fuente: DGT

Se puede señalizar con el brazo izquierdo en posición horizontal con la palma de la mano extendida hacia abajo o, con el brazo derecho doblado hacia arriba, también con la palma de la mano extendida.

Si la vía es de sentido único: Hay que situarse, lo más cera posible al borde izquierdo de la calzada y señalizar con suficiente tiempo la maniobra.

Si la vía es de doble sentido: Hay que ceñirse a la marca longitudinal de separación o mediana y si ésta no existiese al eje de la calzada, sin invadir la zona destinada al sentido contrario, señalizando con tiempo.

Si la vía interurbana no dispone de un carril acondicionado para este giro: Para el giro a la izquierda hay que colocarse a la derecha, fuera de la calzada siempre que sea posible e iniciarlo desde ese lugar, señalizando previamente.

Si la vía interurbana dispone de un carril acondicionado para este giro: Situarse en él con suficiente antelación y girar cuando la señalización lo permita.

Para parar o ante la necesidad de una disminución sensible de velocidad: Hay que indicarlo moviendo el brazo alternativamente de arriba abajo con movimientos cortos y rápidos.

Circulando por ciudad

A la hora de circular por ciudad, además de lo ya indicado en las normas básicas, debes de tener siempre las siguientes consideraciones:

- ✓ Si existe una vía habilitada expresamente para la bicicleta, debemos circular por ella.
- ✓ Cuando vayamos en grupo, podremos circular en columna de dos, como máximo.

- ✓ Si se complicase el tráfico o existiese poca visibilidad, por seguridad circularemos en hilera de uno en uno.

Circulando por una vía interurbana

A la hora de circular por una vía interurbana, además de lo ya indicado en las normas básicas, debes de tener siempre las siguientes consideraciones:

Si existe una vía para ciclistas: debemos circular por ella. Estará indicada con la señal correspondiente.

Si no existe una vía para ciclistas: Si no existiese una vía o parte de esta destinada a ciclistas, debemos circular por el arcén de la derecha si fuera transitable y suficiente, si no lo fuera, utilizaremos la parte imprescindible de la calzada.

Sólo podremos abandonar el arcén en descensos prolongados con curva, cuando por razones de seguridad se permita, excepto si circulamos por autovía.

Adelantamientos:

Tenemos que extremar las precauciones en los adelantamientos. Cuando vamos en bicicleta se aplican las mismas normas que para el resto de los vehículos:

- Si no existen las condiciones óptimas debemos abstenernos de realizar la maniobra.
- La distancia lateral con el vehículo al que se va a adelantar no será inferior a 1,50 m.
- Lo primero que debemos hacer es señalizar con suficiente antelación. Después debemos asegurarnos de que el carril que pretendemos utilizar para nuestro adelantamiento tiene espacio suficiente y no pondremos a nadie en peligro.

No se considera adelantamiento el que se produce entre ciclistas que van en el grupo.

14.- QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO

A pesar del esfuerzo realizado en la promoción y divulgación de programas de prevención, los accidentes en las carreteras se siguen sucediendo día a día, por eso es importante saber cómo actuar y crear un entorno seguro para víctimas e intervinientes en caso de accidente.

Respuesta ante un accidente de tráfico: **PAS**

Cuando ocurre una emergencia, no podemos permitir que los nervios o el desconocimiento nos impidan actuar correctamente, los minutos que transcurren hasta que llegan los servicios de socorro son vitales. Es muy importante estar preparado y saber cómo actuar en el caso de verte involucrado o eres testigo de un accidente de tráfico.

Los resultados de la atención sanitaria dependen del tiempo que tarda en llegar al lugar del accidente, minutos que marcan la diferencia entre la vida y la muerte. La atención precoz por el equipo sanitario adecuado además de salvar vidas, reduce discapacidades. Que las víctimas sean auxiliadas por un servicio de emergencias que aporte los efectivos necesarios en el lugar del accidente (bomberos, policías, sanitarios...) es primordial para mejorar los tiempos de atención y su calidad.

La conducta PAS (Proteger, Alertar, Socorrer) está reconocida y establecida a nivel internacional para cualquier tipo de actuación inicial ante una emergencia. Se define como las primeras actuaciones que tendrán como objetivo primero la protección en el escenario, posteriormente alertar a los servicios de emergencia y, solo tras esto y tenemos los conocimientos adecuados, centraremos nuestra atención en socorrer a el/los herido/s.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

A continuación, definimos de manera general la conducta PAS:

P de Proteger:

Lo primero y más importante es protegerte tanto a ti como a las víctimas:

- Estaciona tu vehículo en un lugar seguro, si fuese posible antes del accidente y fuera de la calzada donde no estorbe ni produzca nuevos accidentes de tráfico.
- Apaga el vehículo, echa el freno de mano y coloca las luces de emergencias.
- Antes de salir del vehículo colóquese el chaleco reflectante.
- Coge los triángulos de señalización y señalizar el accidente de tráfico; si es de doble sentido a 50 metros en ambos sentidos y si es de uno, como las autovías, el primero a 50 metros y el otro si fuese necesario a 150 metros mínimo.
- Quita las llaves de contacto del coche accidentado y echa el freno de mano, si las circunstancia lo hiciesen posible.
- Evitar posibles focos de ignición, por ejemplo que se fume cerca del lugar del accidente.

- No modifiques el estado de los vehículos o de las víctimas, al menos que ello suponga un peligro para la circulación o para las propias víctimas.

A de Avisar:

Debemos ser conscientes de la importancia que tenemos al ser el primer testigo, como elemento indispensable para activar de manera eficiente los servicios de emergencia. A nivel europeo está establecido como numero teléfono de emergencias el 112. Es muy importante dar el aviso de forma correcta y con la máxima información posible del lugar del incidente.

Hay que ser breve y conciso a la hora de transmitir los datos. En determinadas ocasiones por la magnitud del accidente se puede dar el caso que las líneas esté sobrecargada. En este caso, llamaremos a los teléfonos alternativos.

¿Qué información debo dar si llamo al **112**?

- Localización del accidente (calle, número, punto kilométrico, localidad, si es una vía de doble sentido es preciso informar de la dirección en la que se encuentra el problema…).
- Características y número de los vehículos implicados.
- Número de heridos y toda aquella información que podamos aportar sobre ellos.
- Características especiales del accidente (existen personas atrapadas, existe peligro de caída del vehículo, está implicado un vehículo que transporta mercancías peligrosas, el vehículo ha caído al agua, etc.).
- Es conveniente dejar un número de teléfono de contacto.
- Cualquier otra información que sea importante para los equipos de emergencia.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

S de Socorrer:

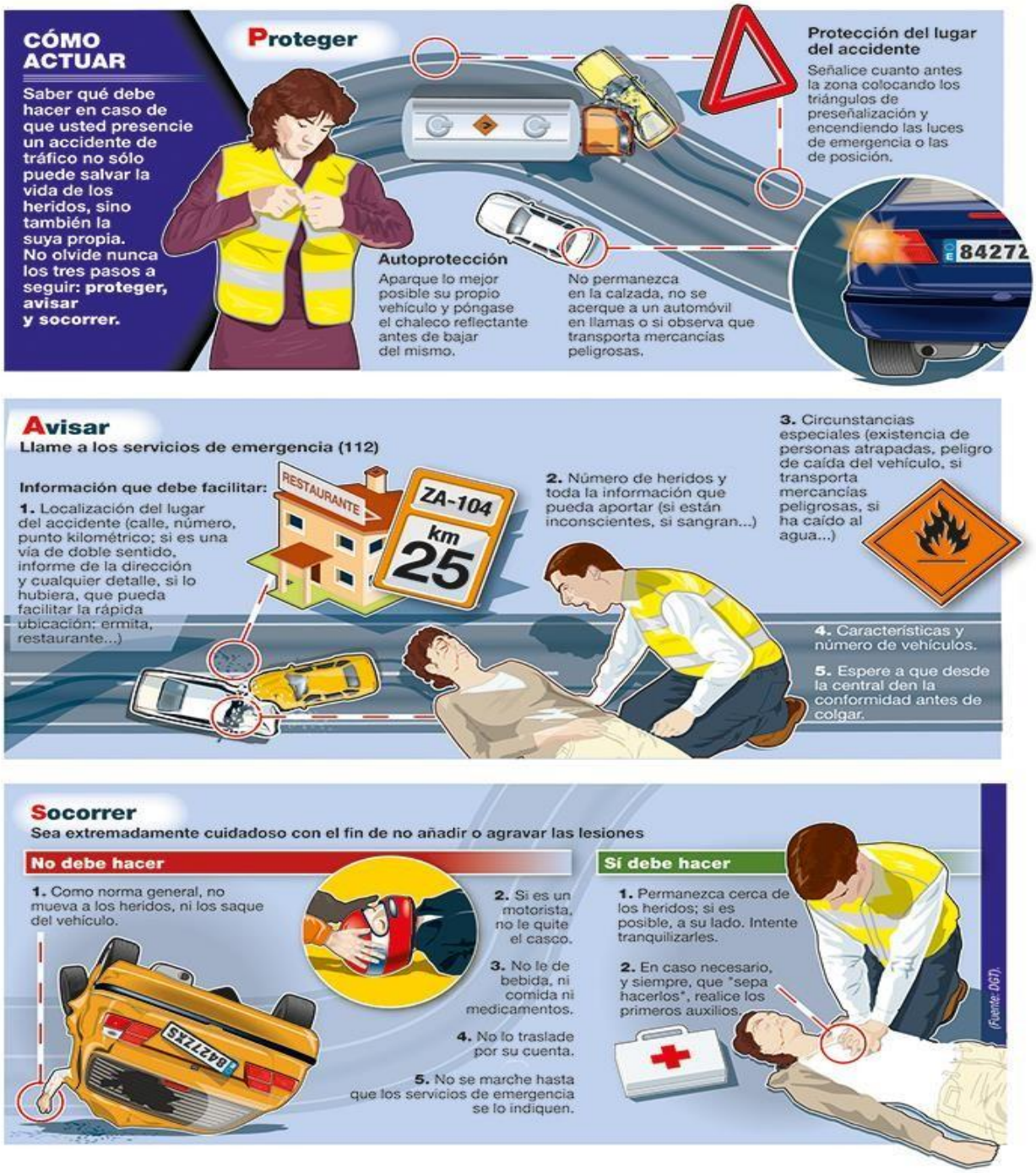
Para socorrer no basta solamente con ser solidario y tener buena voluntad, sino que es necesario conocer y aplicar una serie de conocimientos, técnicas y aptitudes. Por eso una actuación precipitada o desconociendo las técnicas adecuadas, podría agravar el estado de las víctimas y provocar secuelas irrecuperables. Si no se sabe qué hacer, no hacer nada.

Antes de realizar cualquier maniobra de rescate en el escenario del accidente, se considera necesario realizar una valoración de su seguridad propia y de los accidentados. De ésta forma evitaríamos ser el rescatador rescatado.

1. Solo socorrer si tienes conocimientos básicos de primeros auxilios
2. En caso de ser un motorista el accidentado, no le quites el casco.
3. No rescates a personas de vehículos inestables.
4. Si alguna víctima lo precisa, realiza apertura de la vía aérea.
5. Comprime las heridas sangrantes.

6. No movilices a la víctima si no se tiene conocimiento, salvo situaciones de riesgo por incendio o explosión inminente.
7. Afloja las prendas que aprieten a las víctimas.
8. Protege a las víctimas del frio o del calor.
9. No des a las víctimas nada de beber ni comer.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias


CÓMO ACTUAR
Saber qué debe hacer en caso de que usted presencie un accidente de tráfico no sólo puede salvar la vida de los heridos, sino también la suya propia. No olvide nunca los tres pasos a seguir: proteger, avisar y socorrer.
Proteger
Protección del lugar del accidente
Señalice cuanto antes la zona colocando los triángulos de preseñalización y encendiendo las luces de emergencia o las de posición.
Autoprotección
Aparque lo mejor posible su propio vehículo y póngase el chaleco reflectante antes de bajar del mismo.
No permanezca en la calzada, no se acerque a un automóvil en llamas o si observa que transporta mercancías peligrosas.
Avisar
Llame a los servicios de emergencia (112)
Información que debe facilitar:
1. Localización del lugar del accidente (calle, número, punto kilométrico; si es una vía de doble sentido, informe de la dirección y cualquier detalle, si lo hubiera, que pueda facilitar la rápida ubicación: ermita, restaurante...)
RESTAURANTE
ZA-104
km 25
2. Número de heridos y toda la información que pueda aportar (si están inconscientes, si sangran...)
3. Circunstancias especiales (existencia de personas atrapadas, peligro de caída del vehículo, si transporta mercancías peligrosas, si ha caído al agua...)
4. Características y número de vehículos.
5. Espere a que desde la central den la conformidad antes de colgar.
Socorrer
Sea extremadamente cuidadoso con el fin de no añadir o agravar las lesiones
No debe hacer
1. Como norma general, no mueva a los heridos, ni los saque del vehículo.
2. Si es un motorista, no le quite el casco.
3. No le de bebida, ni comida ni medicamentos.
4. No lo traslade por su cuenta.
5. No se marche hasta que los servicios de emergencia se lo indiquen.
Sí debe hacer
1. Permanezca cerca de los heridos; si es posible, a su lado. Intente tranquilizarles.
2. En caso necesario, y siempre, que "sepa hacerlos", realice los primeros auxilios.
(Fuente: DGT).

Fuente: DGT

13.- BIBLIOGRAFÍA

- Recomendaciones de trafico. Dirección general de tráfico. Página web de la DGT: https://www.dgt.es/conoce-el-estado-del-trafico/recomendaciones-de-trafico/
- Manual de seguridad vial. Edición Noviembre 2021. Servicio de prevención de riesgos laborales del Servicio Riojano de Salud.
- Informe de accidentes laborales de tráfico 2021. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.
- Muévete con seguridad en patinete. Página web de la DGT: https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/viaja-seguro/en-patinete/
- Normativa patinetes eléctricos en Cádiz, Mipatinete.com Página web: https://mipatinete.com/normativa-cadiz/#:~:text=La%20norma%20principal%20en%20la%20nueva%20ordenanza%20es,en%20carriles%20no%20segregados%20y%2020Km%2Fh%20en%20segregados.
- Recursos para la lectura de pdf a personas con discapacidad visual. Página web de Ionos.es: https://www.ionos.es/digitalguide/online-marketing/vender-en-internet/leer-pdf-en-voz-alta/
- Fundación Mapfre. Manual movilidad segura. https://manualmovilidadsegura.fundacionmapfre.org/colectivos/discapacidad-y-movilidad/#:~:text=Si%20tienes%20alguna%20discapacidad%20y%20vas%20a%20usar,espera%20siempre%20a%20que%20los%20vehículos%20estén%20detenidos.
- Teoría de compensación del riesgo de Wilde. TEORÍA HOMEOSTÁTICA DEL RIESGO. Por José María González González en su Blog http://criminologia-vial.blogspot.com.es/
- LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO EN LA CONDUCCIÓN. MODELOS Y TEORÍAS. Página web: https://rfeGFe7CNNAbEXhvBsjvBvs1grses5H4ZN.com/la-percepcion-del-riesgo-en-la-conduccion-modelos-y-teorias/
- Distracciones al volante. Dirección general de tráfico. Depósito Legal: M-27387-2014.
- Medicamentos y conducción. Información y recomendaciones. Ministerio del Interior.
- Guía 14 de Prevención de Mieses Global: Prevención laboral vial. Formación. Autor: Josep Lluis Pedragosa Raduà.
- Guía 15 de Prevención de Mieses Global: Prevención laboral vial-trabajadores en moto. Formación. Autor: Xavier Vallejo Moros.
- Imágenes del vehículo y del Stop de la portada: www.pngwing.com

ANEXO I: CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL LABORAL: MUEVETE COMO DESEES, PERO HAZLO CON SEGURIDAD VIAL

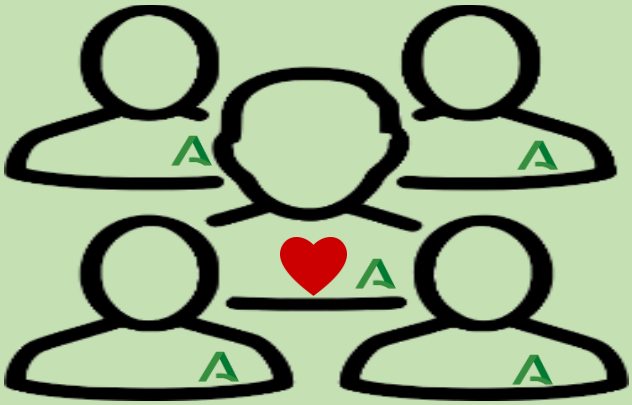
Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL

Área de Gestión Sanitaria Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz

MUEVETE COMO DESEES, PERO HAZLO CON

¡PORQUE TE ESPERAMOS ¡



Las personas en el Corazón de la empresa.

Unidad de Prevención de riesgos laborales II-04

Servicio Andaluz de Salud.