

EL CAMBIO DE HORA Y LA CONDUCCIÓN

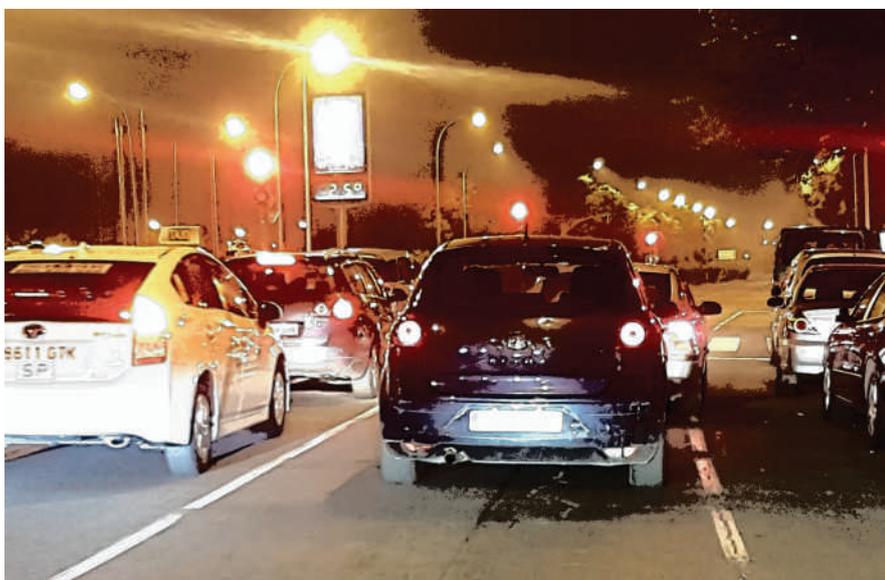
“BAJO LA LUZ DE LA LUNA O DEL SOL”

Javier Ronda, Periodista.

El debate está servido en la sociedad sobre el cambio de hora y los beneficios que genera o no, por ejemplo en ahorro energético, pero... ¿nos hemos parado a pensar si influye en algo tan cotidiano como conducir nuestro coche hacia el trabajo? ¿Cómo nos afecta los primeros días el cambio de hora cuando circulamos y hay más o menos horas de luz u oscuridad?

Los expertos no tienen dudas y aseguran que está comprobado que los días sal posteriores al cambio del uso horario provoca alteraciones en el sueño, e incluso en nuestro estado de ánimo. En el ciclo del sueño tiene incidencia y se altera el denominado sueño-vigilia causando cansancio, irritabilidad, falta de concentración y mareos, entre otras consecuencias, dependiendo de la mayor o menor adaptación del conductor y que tendrán más o menos repercusión a la hora de conducir. La Seguridad Vial entra en juego con el cambio horario. Sin olvidar que depende de esa variación horaria, si es invierno o verano, podemos conducir más horas con luz solar o bajo la luz de la luna. El cuerpo genera unas hormonas que funcionan según los ciclos de día y noche. Si se alteran estos ciclos, aunque sólo sea una hora, por el cambio un par de veces al año, el sistema se da cuenta de ello. La DGT advierte que durante los tres o cuatro días siguientes, se pueden sufrir algunos de los síntomas contados anteriormente, porque el ritmo de vida sigue siendo el mismo aunque las horas ya no concuerden.

Según un estudio de la Fundación CEA, casi un 60% de los conductores sufren o ha sufrido alguna vez micro-sueños durante la conducción, con independencia o no del cambio horario. Con cambio o sin cambio de hora, un 71% de los conductores ha sentido somnolencia al volante alguna vez y sólo un 50% de los conductores ha parado cuando siente cansancio durante su viaje. Fatiga, sueño, distracciones, dolor de cabeza e irritabilidad, son algunos de los síntomas más comunes que puede provocar este cambio de hora. Para evitarlo o para adaptarse lo más rápido a la rutina diaria lo mejor es seguir un horario regular de comidas y descanso, se debe procurar cumplir con ocho horas de sueño.



En definitiva, las alteraciones más importantes producidas por la somnolencia que afectan a la conducción son: incremento del tiempo de reacción; menor concentración y más distracciones; la toma de decisiones es más lenta y se producen más errores; hay alteraciones motoras, sensoriales y de percepción; movimientos más automatizados; aparición de microsueños y cambios de comportamiento.

Sueño y accidente

El sueño cuando conducimos es una circunstancia que se relaciona con una gran cantidad de accidentes de tráfico. La somnolencia diurna es la primera causa, en un 30%, de estos siniestros, especialmente en el sector profesional. Los conductores que presentan un elevado riesgo de accidentes por sueño son fundamentalmente conductores que trabajan a turnos. Un ejemplo, ¿a qué distancia vemos un coche si lleva las luces encendidas? Un informe sobre investigación de Seguridad Vial de Holanda revela que no haber visto al otro vehículo, o haberlo visto demasiado tarde, influye en la mitad de los accidentes de tráfico registrados durante el día, un porcentaje que se eleva hasta el 80% cuando el accidente ocurre en una intersección. Además, diversos estudios europeos afirman que si todos los vehículos circularan con luz durante el día, se podrían reducir un 10% los fallecidos por accidente de tráfico. Por eso, la DGT aconseja a los conductores que no disponen de dispositivos de Luces de Conducción Diurna (LCD), que lleven las de cruce encendidas y no olvide cambiar la hora del reloj de su vehículo.

Según diversos estudios realizados, un vehículo que circula con las luces puestas es percibido a una distancia de unos 240 metros. Sin embargo, uno que no las lleve, no será visto hasta alcanzar menos de la mitad (una distancia inferior a 120 metros). Con luces encendidas, un vehículo oscuro es visto 170 metros antes respecto a uno que no las lleva puestas.

No existe un estudio donde se recoja las horas y número de accidentes y su relación en la semana posterior al cambio de uso horario. Es complejo, en el mes de marzo hay un cambio de hora y si coincide con la Semana Santa habrá más desplazamientos. Se debe añadir a estos datos que hay conductores que no quieren conducir de noche, otros sí lo prefieren, y siempre en horas diurnas hay más desplazamientos en las carreteras. Por tanto, tener datos del número de accidentes de tráfico, su gravedad, víctimas, etc. y su relación y comparativa en las dos semanas del cambio de uso horario que hay en el año, en marzo y octubre, es "muy relativo y complejo", es difícil pero no imposible y alguna institución debería apostar por un estudio sobre este controvertido asunto, ya que es evidente que alguna incidencia tiene en la Seguridad Vial. Si atendemos a las consecuencias fisiológicas y la influencia que tiene en el conductor, según los expertos consultados, alguna cabezada o falta de reflejos por cansancio por el cambio horario puede estar detrás de algún accidente, que se registra durante esos días siguientes cuando hemos variado la hora de nuestro reloj.



Francisco Valencia, Director General de la Fundación Línea Directa.

Para este responsable de unas de las principales aseguradoras españolas, “este tema no está muy estudiado”. Francisco Valencia opina que “hay que estudiarlo más, ya que no existen estudios concluyentes todavía y es un asunto difícil donde se debe profundizar”. Pero si “el cambio de horario provoca un pequeño jet lag que afecta a la conducta y al estado de ánimo y alguna repercusión debe tener en la forma de conducir, en Alemania es conocido como la semana de los bostezos”. Ha añadido Valencia que un estudio de un Centro Nacional de Biotecnología de la Información de Estados Unidos ha elaborado un análisis donde se recogían pequeños efectos colaterales después de estudiar los accidentes graves, atendiendo a la hora a la que se registraba el siniestro. En resumen, para Francisco Valencia “puede haber una propensión a algunos accidentes más, pero no tenemos estadísticas concluyentes, en conjunto diría, que parece que en esas nuevas franjas horarias en esa primera semana, puede haber alguna propensión a algunos accidentes más, pero no tenemos hecho una comparación con el escenario donde no haya un cambio de horario”.

Antonio Vigil-Escalera, Intendente de la Policía Local, psicólogo y criminólogo.

Para este especialista en Seguridad Vial “el cambio oficial de hora no tiene por qué tener influencia en la persona. Un cambio de sólo una hora es perfectamente asumible para la fisiología del individuo y por tanto la respuesta de adaptación psicológica es, o debe ser, inmediata. Añade que “si no fuéramos capaces de adaptarnos al cambio de nuestro ritmo circadiano de una hora, eso significaría que no podríamos adaptarnos a quedarnos una noche viendo una película más allá de la hora habitual de acostarnos, o no podríamos ir a ver un partido de fútbol en horario de tarde-noche, o ir al teatro, etc. Algo que evidentemente hacemos más de una y de dos veces al año, sin que aparezca otro síntoma más allá de un mayor sueño por la mañana, especialmente si nos tenemos que levantar a la hora habitual para ir al trabajo o a estudiar”. Puntualiza Vigil-Escalera que distinto es cuando alteramos nuestro horario, y con ello nuestro ritmo circadiano, por un espacio de tiempo mayor. Esto lo encontramos por ejemplo, asegura este experto en Seguridad Vial, en personas que se quedan estudiando en épocas de exámenes durante las horas nocturnas, algo de cuyo exitoso resultado académico se ha dudado siempre; o cuando al llegar el fin de semana cambiamos nuestros horarios de sueño y alimentación, apareciendo entonces importantes síntomas físicos y psíquicos cuyo conjunto se ha dado en llamar coloquialmente “el síndrome del fin de semana” (su síntoma patognomónico lo constituye la “cefalea”); y ni qué decir tiene cuando la alteración horaria es de muchas más horas e incluye además un cambio de luz y de clima, cosa que encontramos cuando hacemos viajes transoceánicos, en cuyo caso la sintomatología, conocida como “jet lag”, sin ser grave, es desde luego amplia y puede durar desde 48 horas hasta incluso quince días o más”.

En definitiva para Vigil-Escalera “si siempre nos acostásemos y nos levantásemos exactamente a las mismas horas y nuestro sueño durase siempre lo mismo, entonces nuestro cuerpo y nuestra mente no podrían absorber con normalidad un cambio de una hora”. Pero como evidentemente nuestros horarios de sueño y vigilia no son siempre los mismos, los efectos que el cambio oficial de hora puedan tener sobre nosotros o sobre cualquier actividad que hagamos es perfectamente asumible y por tanto no puede relacionarse, a nuestro juicio, con accidentes de tráfico por este cambio horario. Además, esta modificación se hace en fin de semana para que

podamos compensarlo, al menos la mayoría de las personas que trabajan en días laborables, simplemente con modificar ese día la hora de irnos a dormir o la de despertarnos, puntualiza Antonio Vigil-Escalera. Asegura que “sí existe una relación entre accidentes graves y la hora del amanecer. Entre quienes hemos dedicado una gran parte de nuestro trabajo a los accidentes de tráfico, existe la inequívoca percepción de que los accidentes más graves, especialmente los atropellos con resultado de muerte, se producen al amanecer”. Esto se debe a la conjunción de varios factores. Por parte del conductor: la luz difusa del amanecer que se mezcla con la luz del alumbrado público; el sueño que todos tenemos cuando nos levantamos de noche (independientemente de la hora a la que nos hayamos acostado); las prisas por llegar al trabajo; el malhumor hacia quienes parecen conducir más despacio que nosotros y entendemos que nos entorpecen; y en muchos otros casos los efectos del alcohol o las drogas, etc. Y por parte del peatón, entre otros factores: la creencia de que como nosotros nos vemos perfectamente a nosotros mismos, pensamos que los demás también nos verán. De ahí que se desaconseje hacer “running” al amanecer por zonas urbanas de media o alta densidad de tráfico, ni por supuesto en carretera.

Ángel Gutiérrez, médico, profesor especialista en fisiología de la Universidad de Granada.

Para este doctor el cambio horario “sí tiene influencia en la conducción, ya que estamos acostumbrados a unos ritmos diarios. Es una cuestión hormonal, estamos condicionados por la luz, como las gallinas cuando ponen huevos o en la producción de la melatonina”, influye sin duda. Los efectos del cambio de hora para Gutiérrez son “somnolencia, disminución en el tiempo de respuesta, abstenia y fatiga, es normal, no es dramático, se tiene algo de confusión, se puede hablar de una modificación sensible de la conducta”. Como consejo, este doctor apuesta por “acelerar la adaptación al nuevo horario, levantarse un poco antes y hacer alguna actividad casera. Madrugar una media hora antes y tomarse un café o un té, antes de salir también puede ser bueno”. Asegura este especialista en fisiología que “no conoce estadísticas que digan que aumentan los accidentes de tráfico por el cambio horario”. No obstante, si se hiciese un estudio sobre este tema, el doctor Gutiérrez asegura que “habría un repunte de accidentes y de pequeños trastornos en la conducción, pienso que sí”, concluye.

Un tema que resulta cuanto menos interesante para los especialistas consultados y que puede suponer un factor de riesgo. Un asunto complejo el cambio de hora y la conducción, pendientes de investigar, sin resultados definitivos, con el nuevo horario de invierno ya en marcha y donde sólo se puede pedir una vez más: prudencia a la hora de conducir.