

Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante



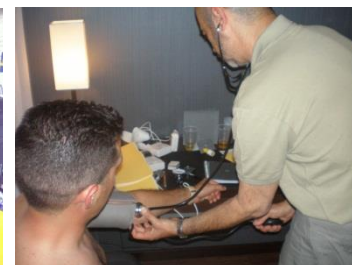
XIV edición de la Campaña

**Un refresco
tu mejor
combustible**



“Un refresco, tu mejor combustible” cumple 14 años investigando y concienciando sobre fatiga al volante

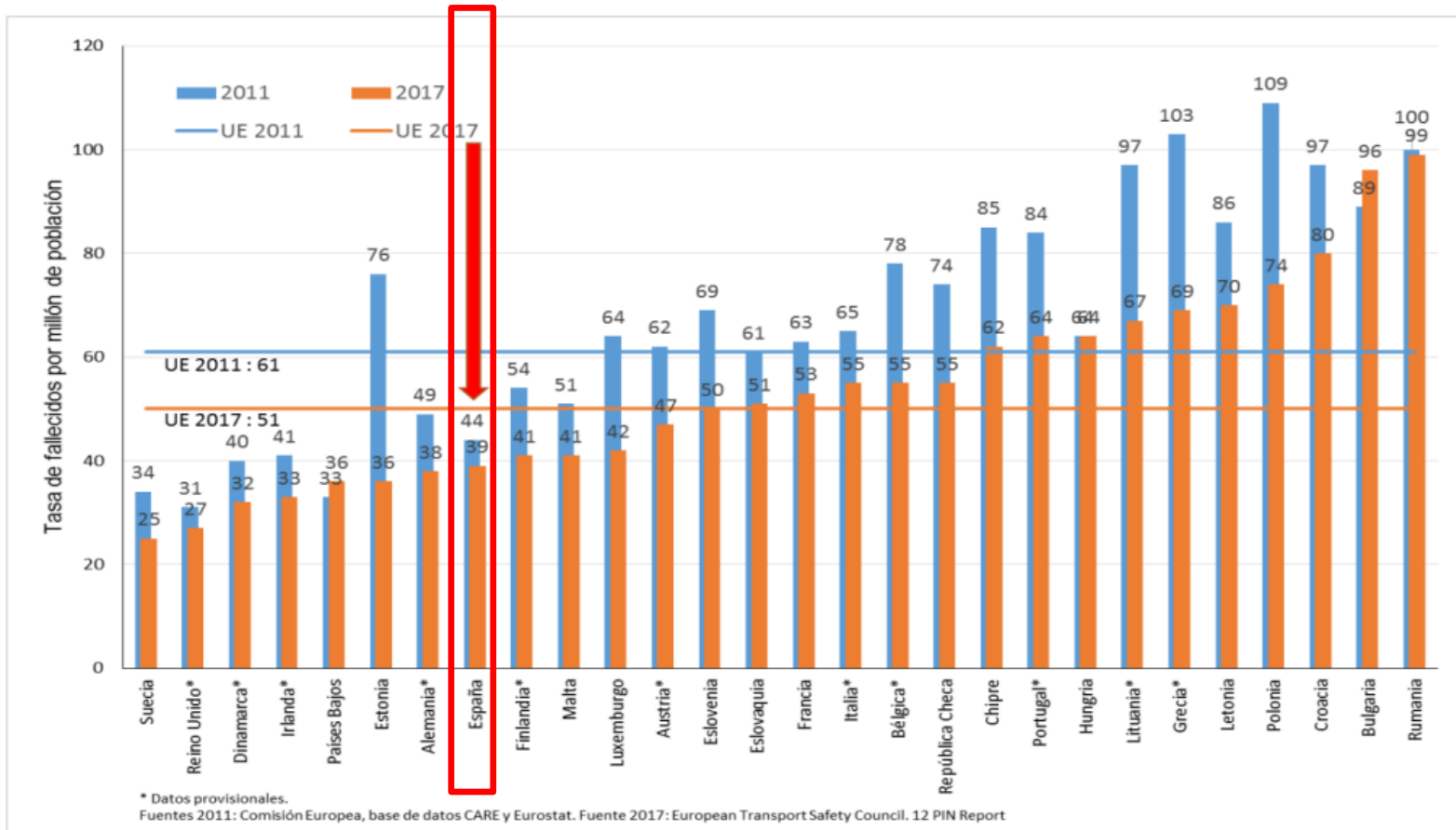
- ✓ Investigación anual sobre los efectos de la fatiga, la falta de descanso y la deshidratación en la conducción.
- ✓ Viaje de más de 4.000 kilómetros entre Madrid y Marruecos para investigar los efectos de la deshidratación.
- ✓ Estudios con el Grupo de Seguridad Vial y AT de la Universidad de Zaragoza y con el Instituto de Biomecánica de Valencia.
- ✓ Acciones informativas y de concienciación en centros comerciales, estaciones de servicio y de peaje.
- ✓ Campañas de concienciación motociclistas en Moto GP.
- ✓ Organización de jornadas con los Institutos de Prevención de riesgos laborales de las CCAA.



Siniestros de tráfico: Europa

España ocupa la octava posición con 39 fallecidos por millón de habitantes, por debajo de la media Europea de 51, y por encima de los 25 de Suecia.

Victimas mortales de tráfico por millones de habitantes en la UE



Presentación de resultados

Eurobarómetro sobre hábitos de conducción y fatiga al volante



Universo: conductores mayores de 18 años y menores 75 años.



Ámbito: 15 países: España, Portugal, Francia, Italia, Suecia, Noruega, Finlandia, Alemania, Polonia, República Checa, Reino Unido, Austria, Bélgica, Países Bajos y Suiza.



Cuotas: según sexo y edad de la población conductora.



Procedimiento de recogida de la información: entrevista *online* asistida por ordenador (CAWI).



Tamaño de la muestra: 3.368 entrevistas.



Error muestral: $\pm 1,7\%$ ($n=3.368$) para un grado de confianza del 95,5% (dos sigmas) y en la hipótesis más desfavorable de $P=Q=0,5$ en el supuesto de muestreo aleatorio simple.



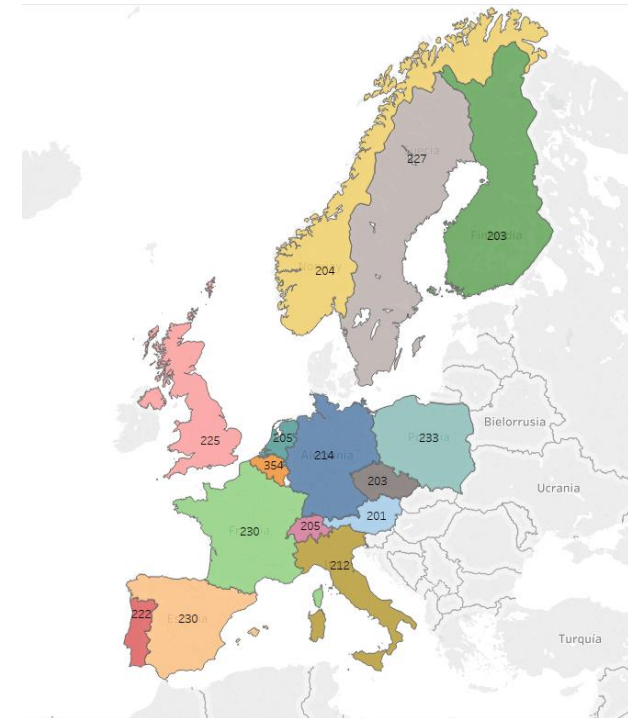
Duración de la entrevista: 7-8 minutos.



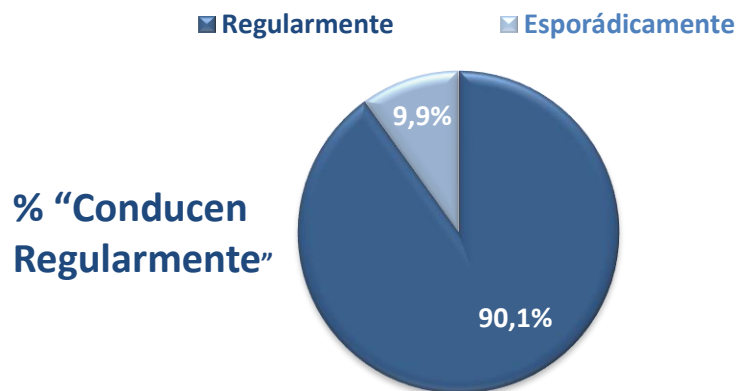
Fechas del trabajo de campo: del 10 al 17 de junio de 2019.



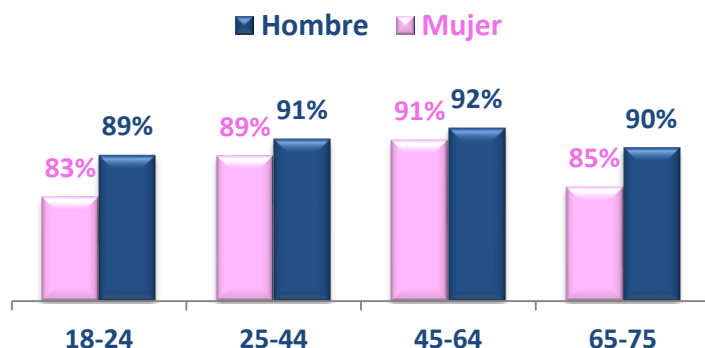
Instituto: GAD3.



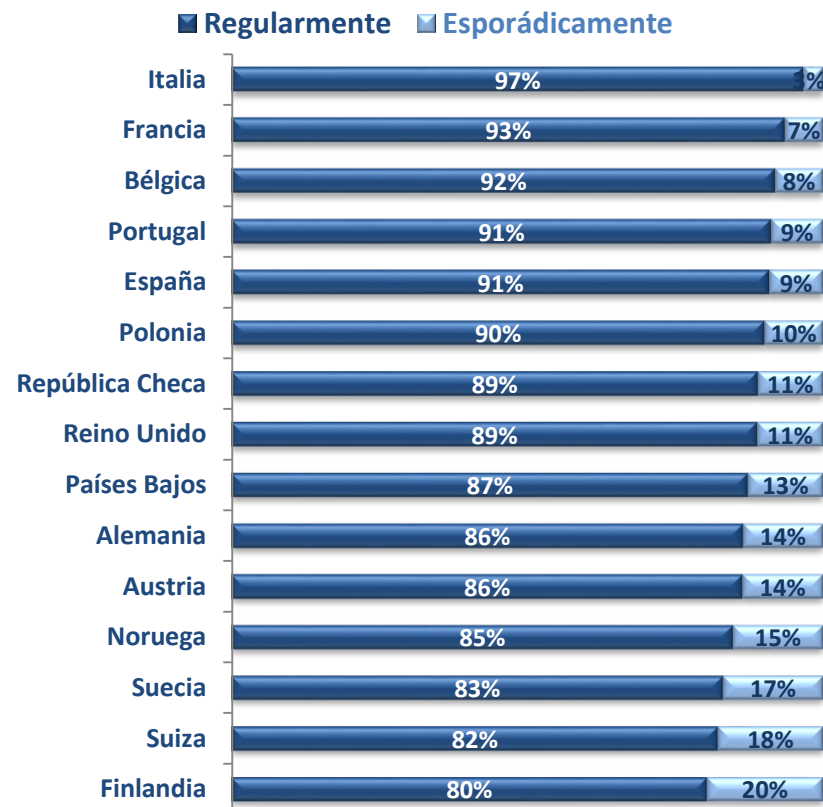
La mayoría de los entrevistados conducen regularmente (90,1%), y en los países que más esporádicamente se conduce son Finlandia y Suiza (20% y 18%).



Conducción por sexo y edad



Distribución por Países

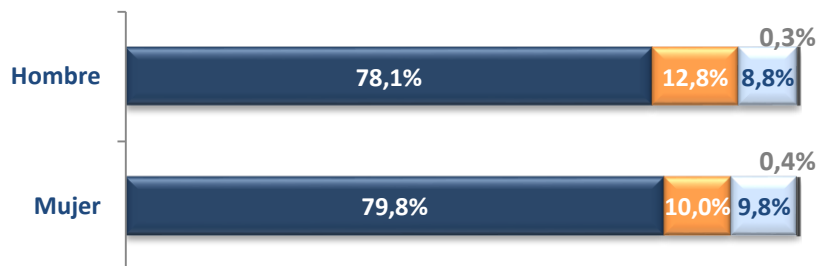
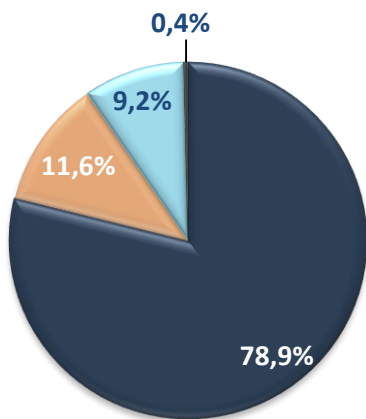


Motivo principal del último viaje

Ocho de cada 10 largos desplazamientos son por ocio o vacaciones

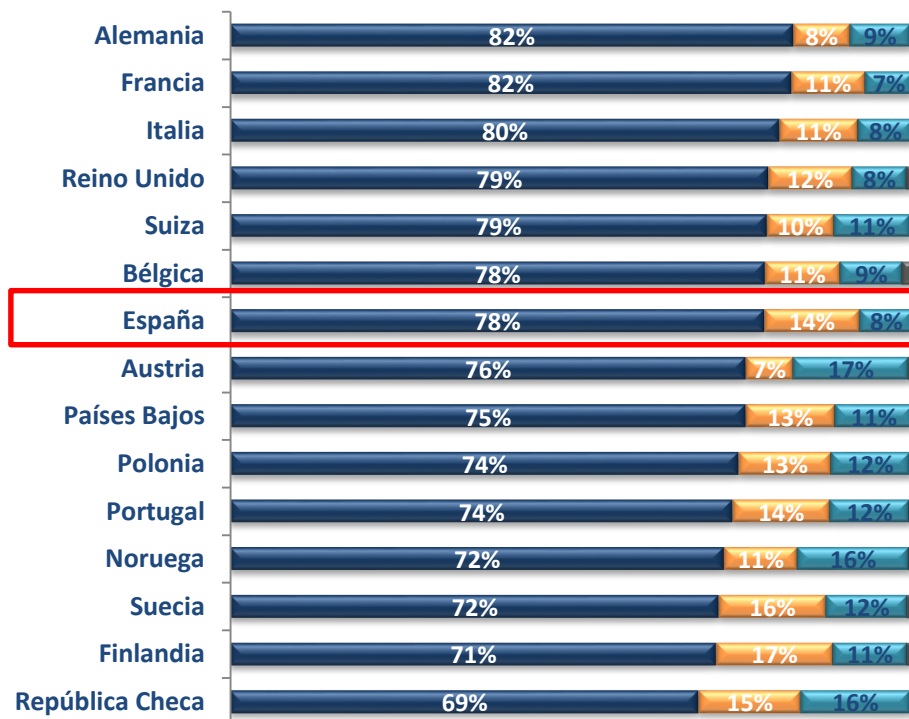
Distribución total y según sexo y edad

■ Vacaciones u ocio ■ Trabajo ■ Otros ■ No recuerda



Distribución por Países

■ Vacaciones u ocio ■ Trabajo ■ Otros ■ No recuerda



¿Cuál fue el motivo de ese viaje?

Nº de desplazamientos de más de 200 km.

El número de desplazamientos medios al año de más de 200 km es de 10,8 trayectos. España está por encima de la media con 11,7, muy parecido al de Portugal.

	País	Media	Km / desplazamiento	Km Totales
	Polonia	13,6	396	5.386
	Suecia	13,4	386	5.172
	Austria	12,3	385	4.736
	República Checa	12,1	381	4.610
	Portugal	11,8	378	4.460
	España	11,7	378	4.423
	Suiza	10,9	370	4.033
	Países Bajos	10,6	369	3.911
	Noruega	10,6	363	3.848
	Finlandia	10,4	359	3.734
	Italia	9,6	356	3.418
	Bélgica	9,5	341	3.240
	Alemania	9,4	336	3.158
	Reino Unido	8,5	325	2.763
	Francia	8,2	312	2.558



¿Cuántos desplazamientos de más de 200 km ha realizado conduciendo su vehículo en los últimos 12 meses?

Dos de cada cinco conductores europeos (37%) cree que las plataformas de coche compartido son una buena opción, en España desciende al 31,2%.



Para realizar un viaje es una buena opción compartir vehículo a través de una plataforma de movilidad

Al 66,4% de conductores europeos le compensa ir en su vehículo privado incluso aunque suponga un mayor coste respecto a otras opciones, y en España se eleva hasta el 72,8%.



El gasto del vehículo privado para viajes largos me compensa, aunque sea más caro que otras opciones

Para realizar un viaje es una buena opción compartir vehículo a través de alguna plataforma de movilidad (p.e. BlaBlaCar, Drivy, Amovens, Roadsharing.com,...)

El gasto del vehículo privado para viajes largos me compensa, aunque sea más caro que otras opciones

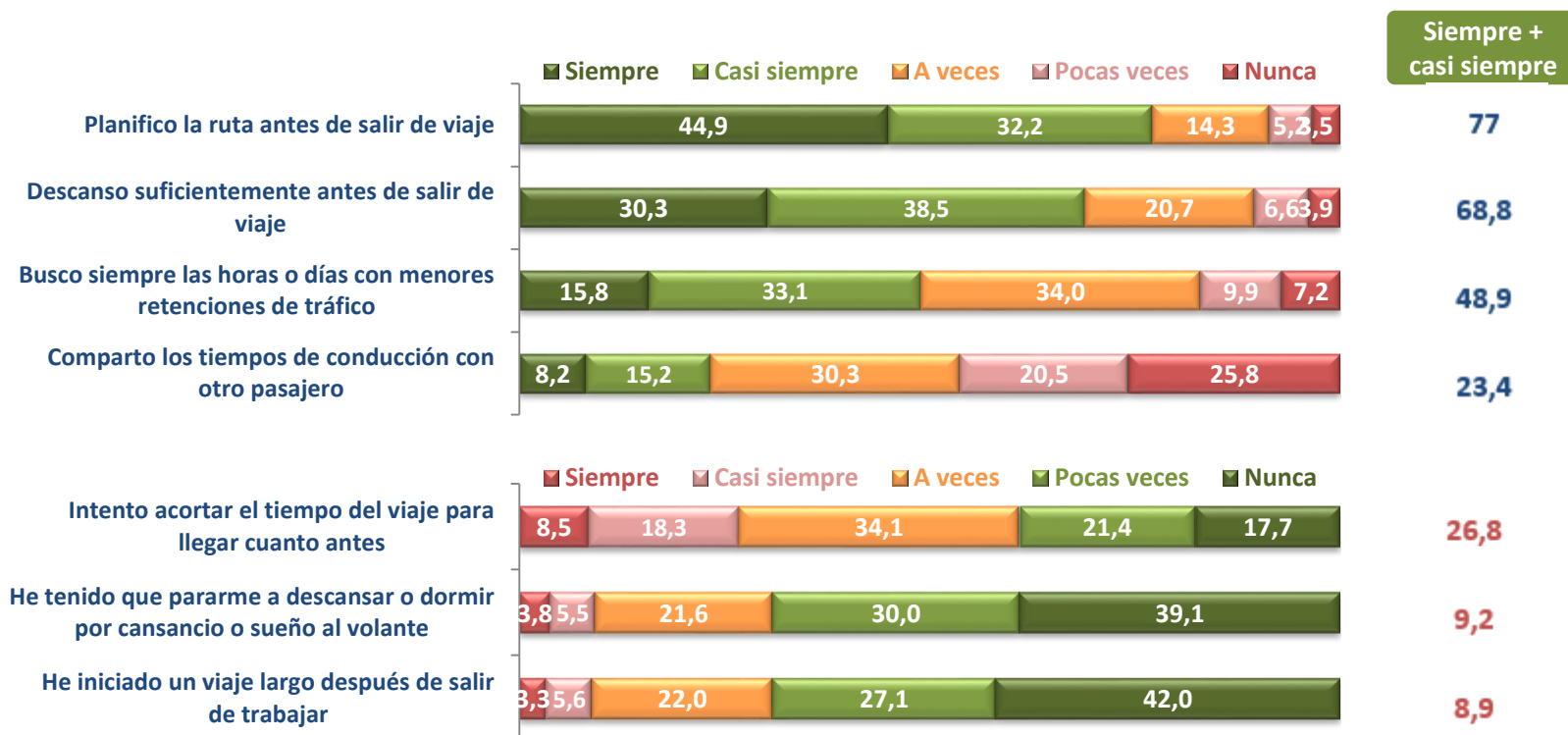
Mucho + Bastante

Alemania	24,3%	65,9%
Austria	18,3%	65,6%
Bélgica	26,6%	58,8%
España	31,2%	72,8%
Finlandia	44,2%	71,8%
Francia	50,2%	84,4%
Italia	55,3%	45,1%
Noruega	51,3%	71,2%
Países Bajos	17,3%	34,7%
Polonia	37,1%	60,6%
Portugal	23,0%	61,1%
Reino Unido	39,9%	79,2%
República Checa	18,8%	63,0%
Suecia	48,4%	69,0%
Suiza	29,1%	60,5%
TOTALES	37,0	66,4

Hábitos en la conducción

El conductor europeo planifica siempre los viajes de largo recorrido (77,1%), descansa antes de salir (68,8%) y busca evitar la congestión en el tráfico (48,9%).

Por el contrario, el 26,8% intenta CASI SIEMPRE acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes, y el 9% ha iniciado un viaje después de trabajar.

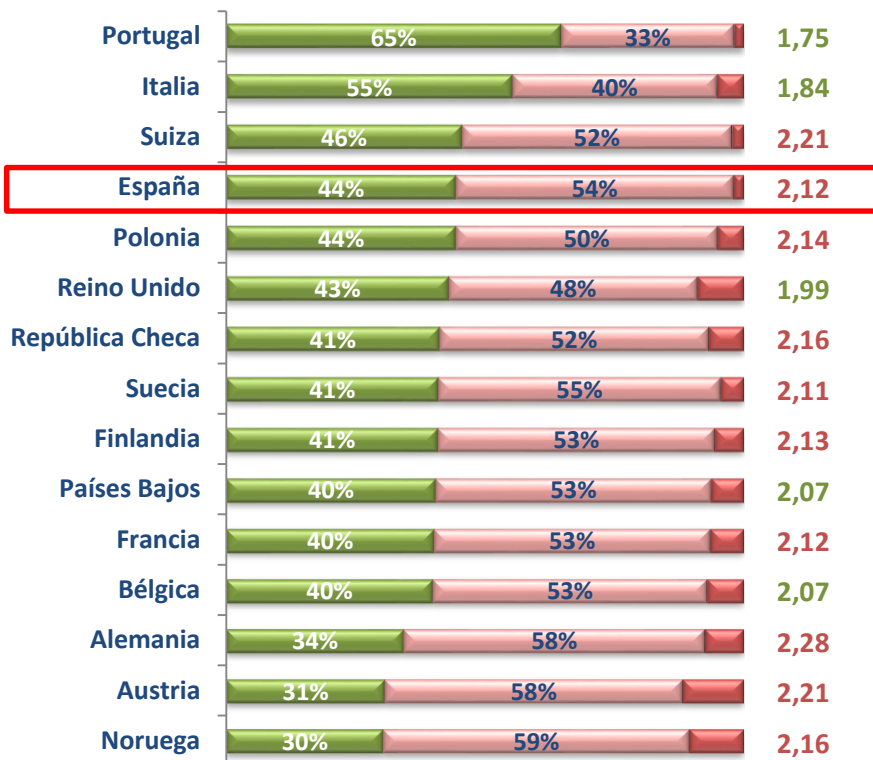


Noruega y Austria donde menos paran a descansar (70% no paran antes de las 2 horas). En España, el 56% no paran antes de las 2 horas, y un 3,8% paran + 4 horas o no paran)

Cada cuanto tiempo se detiene para hacer un descanso

■ Antes de 2 horas
■ Después de las 2 horas
■ No suelo parar

Media



En viajes de largo recorrido conduciendo su vehículo, aproximadamente ¿cada cuánto tiempo se detiene para hacer un descanso? ¿Cuánto tiempo suele parar a descansar durante la parada?

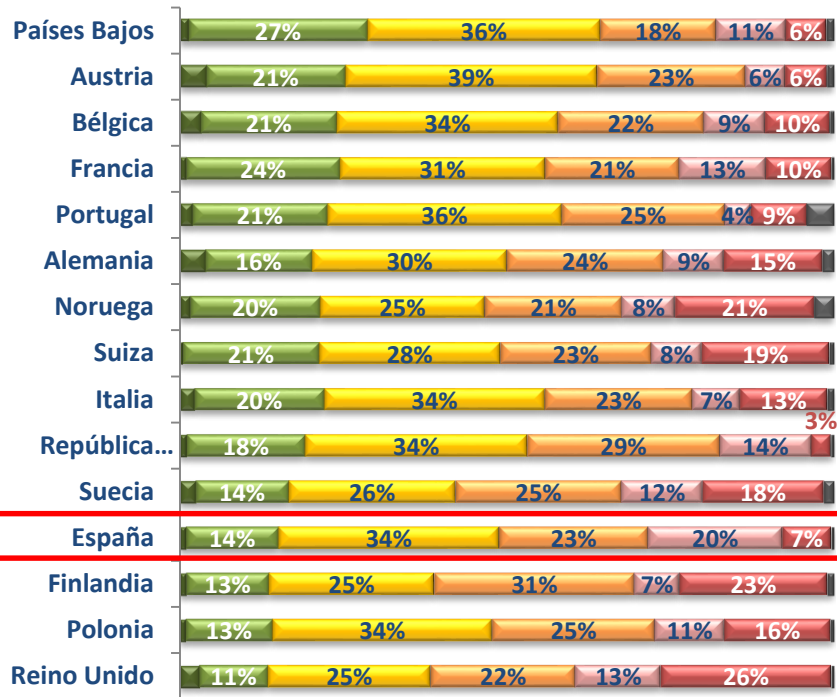
Tiempos de descanso por países

Países Bajos y Austria donde menos tiempo paran a descansar (el 60% menos de 15 minutos. En España el 34% descansa 10-15 minutos, y un 7% más de media hora.

Cuánto tiempo para a descansar durante la parada

En minutos

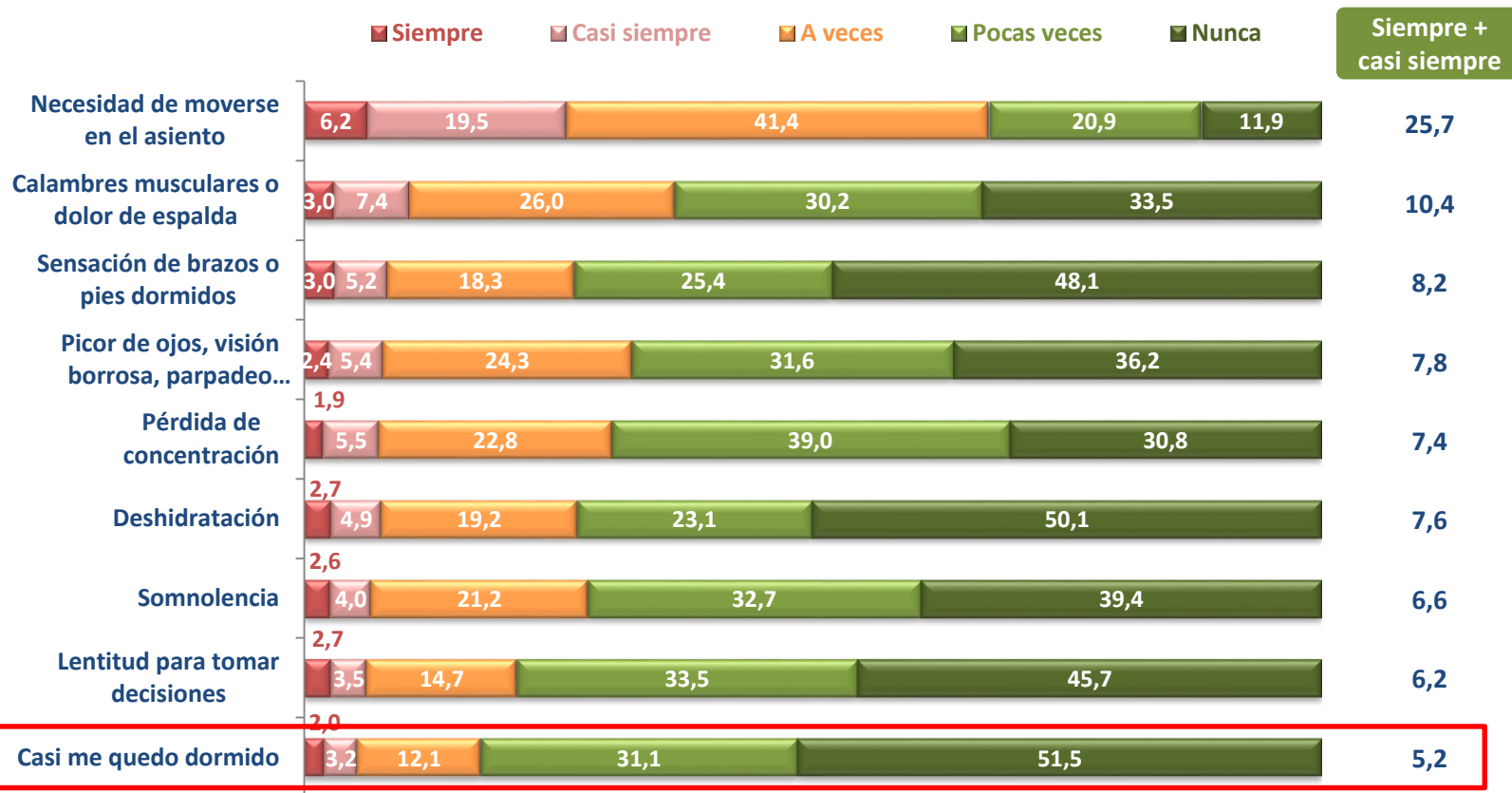
- Menos de 5 minutos
- Entre 5-10 minutos
- Entre 10-15 minutos
- Entre 15-20 minutos
- Entre 20-25 minutos
- Más de 30 minutos
- No sabe



En viajes de largo recorrido conduciendo su vehículo, aproximadamente ¿cada cuánto tiempo se detiene para hacer un descanso? ¿Cuánto tiempo suele parar a descansar durante la parada?

Síntomas mientras conducía
















Moverse en el asiento (25,7%), calambres o dolor de espalda (10,4%), brazos o pies dormidos (8,2%), picor de ojos (7,8%), deshidratación (7,6%), pérdida de concentración (4,4%), ... síntomas que aparecen CASI SIEMPRE al volante.



¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante mientras conducía? ...

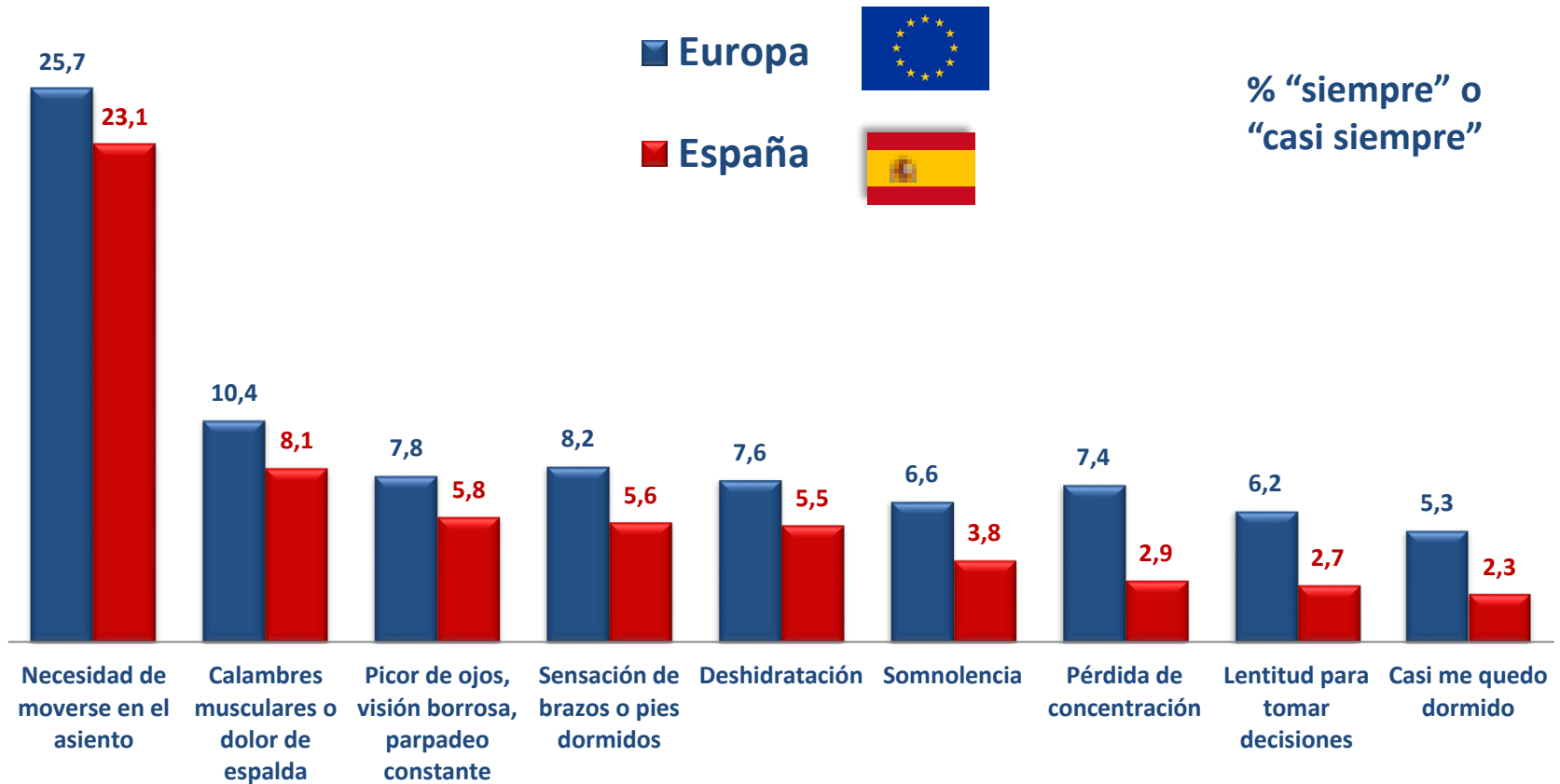
Síntomas mientras conducía

Italia y Francia donde más existe la necesidad de moverse en el asiento, presencia de calambres musculares, dolor de espalda o deshidratación. Países Bajos y Bélgica los que menos necesidad de moverse al volante y, Austria y Portugal, los que pocas veces o nunca tienen calambres musculares o dolor de espalda.

% "siempre" o "casi siempre"	Necesidad de moverse en el asiento	Calambres musculares o dolor de espalda	Sensación de brazos o pies dormidos	Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante	Pérdida de concentración	Deshidratación	Somnolencia	Lentitud para tomar decisiones	Casi me quedo dormido
Alemania 	26,1%	6,8%	7,3%	7,4%	6,9%	5,3%	5,1%	5,2%	5,5%
Austria 	21,4%	5,6%	0,4%	2,0%	1,9%	1,2%	0,4%	0,8%	1,0%
Bélgica 	19,8%	10,8%	8,9%	9,9%	8,5%	6,7%	8,0%	4,9%	5,7%
España 	23,1%	8,1%	5,6%	5,8%	2,9%	5,5%	3,8%	2,7%	2,3%
Finlandia 	20,7%	15,0%	9,4%	10,5%	10,2%	5,7%	7,3%	8,5%	5,8%
Francia 	31,3%	17,7%	11,4%	13,2%	14,5%	13,2%	12,4%	11,5%	11,9%
Italia 	36,3%	12,9%	11,3%	8,5%	9,0%	11,5%	7,9%	8,8%	5,2%
Noruega 	11,5%	5,3%	5,0%	4,9%	6,2%	5,4%	5,2%	4,6%	4,6%
Países Bajos 	13,5%	8,2%	5,0%	4,9%	5,2%	3,8%	6,2%	4,3%	3,9%
Polonia 	26,2%	7,5%	9,2%	4,7%	3,0%	3,4%	4,3%	2,0%	1,8%
Portugal 	16,3%	4,7%	4,8%	2,6%	1,7%	3,3%	3,9%	0,8%	0,9%
Reino Unido 	21,3%	11,6%	8,5%	8,1%	7,9%	9,3%	6,5%	7,4%	5,3%
República Checa 	18,2%	7,2%	3,2%	4,6%	4,9%	6,4%	5,6%	4,4%	0,4%
Suecia 	20,4%	9,3%	7,0%	8,9%	7,2%	5,1%	7,2%	7,2%	4,6%
Suiza 	23,2%	10,0%	6,5%	7,2%	6,3%	6,1%	5,6%	4,9%	4,8%
TOTALES	25,7	10,4	8,2	7,8	7,4	7,6	6,6	6,2	5,2

Síntomas mientras conducía en España

Un 5,2% de los europeos admite que casi siempre se queda dormido en un viaje largo (en España es el 2,3%), de los cuales 1 de cada 4 (27%) no paran a descansar antes de las 4 horas ininterrumpidas de conducción.



¿Ha sentido alguna vez estos síntomas al volante mientras conducía? ...

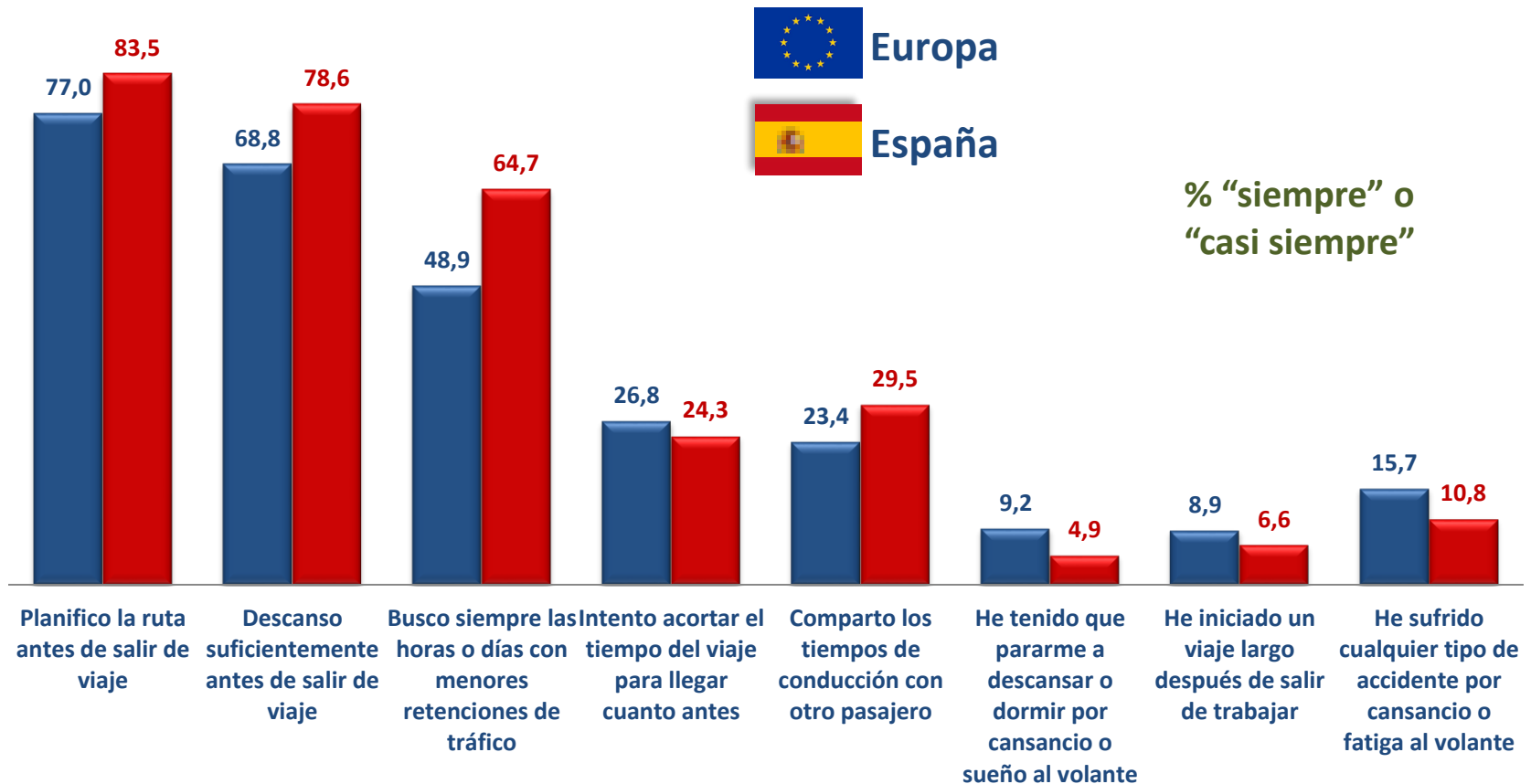
Acciones realizadas en la conducción

España es el país que más descansa antes de salir de viaje y el segundo que más planifica la ruta o que busca las horas o días con menores retenciones de tráfico.

Italia y Francia son los que más reconocen iniciar un viaje después de salir de trabajar y los que más paran a descansar por sueño al volante.

% "siempre" o "casi siempre"		Planifico la ruta antes de salir de viaje	Descanso suficientemente antes de salir de viaje	Busco siempre las horas o días con menores retenciones de tráfico	Intento acortar el tiempo del viaje para llegar cuanto antes	Comparto los tiempos de conducción con otro pasajero	He tenido que pararme a descansar o dormir por cansancio o sueño al volante	He iniciado un viaje largo después de salir de trabajar
Alemania		73,4%	69,2%	34,1%	17,2%	20,6%	6,7%	7,7%
Austria		75,5%	72,5%	48,0%	25,8%	8,7%	2,1%	2,2%
Bélgica		71,8%	65,4%	52,3%	22,2%	24,9%	10,2%	8,8%
España		83,5%	78,6%	64,7%	24,3%	29,5%	4,9%	6,6%
Finlandia		58,1%	40,0%	24,5%	19,2%	28,0%	8,0%	8,0%
Francia		78,1%	65,8%	57,1%	30,2%	33,5%	15,3%	12,6%
Italia		75,1%	68,6%	68,5%	34,0%	22,3%	13,1%	13,5%
Noruega		65,6%	56,5%	28,9%	28,2%	24,4%	4,9%	7,8%
Países Bajos		73,1%	75,6%	39,2%	23,7%	31,7%	7,3%	11,1%
Polonia		83,9%	71,5%	37,4%	27,6%	16,3%	10,9%	5,4%
Portugal		82,1%	67,9%	49,0%	17,3%	17,3%	2,6%	3,7%
Reino Unido		77,8%	65,8%	48,0%	34,6%	18,5%	8,9%	8,5%
República Checa		79,0%	74,7%	33,3%	29,2%	14,9%	7,0%	3,8%
Suecia		69,6%	51,9%	28,1%	20,1%	21,9%	8,2%	8,4%
Suiza		78,5%	69,1%	45,6%	28,3%	29,3%	6,9%	8,4%
TOTALES		77,1	68,8	48,9	26,8	23,4	9,2	8,9

Comportamiento responsable: el 83,% de los españoles planifica el viaje, el 78,6% descansa antes de salir lo suficiente, un 64,7% busca las horas con menos retenciones y el 29,5% comparte los tiempos de conducción.



Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido...

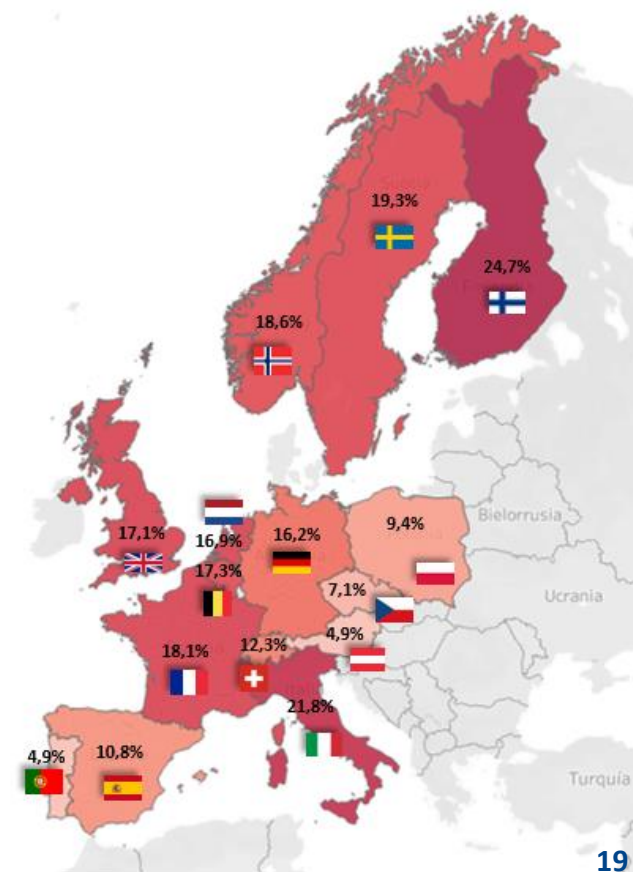
Destacan Finlandia (24,7%) e Italia (21,8%), cuyos conductores han sufrido **MAYOR** número de accidentes. En el otro extremo, Austria y Portugal. España se sitúa entre los cinco países con menor porcentaje de accidentes por cansancio o fatiga al volante.

SI 15,7

NO 84,3%

Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿ha sufrido cualquier tipo de accidente por cansancio o fatiga al conducir?

Accidentes por cansancio o fatiga al volante		
	Han sufrido	Nunca han sufrido
Finlandia	24,70%	75,30%
Italia	21,80%	78,20%
Suecia	19,30%	80,70%
Noruega	18,60%	81,40%
Francia	18,10%	81,90%
Bélgica	17,30%	82,70%
Reino Unido	17,10%	82,90%
Países Bajos	16,90%	83,10%
Alemania	16,20%	83,80%
Suiza	12,30%	87,70%
España	10,80%	89,20%
Polonia	9,40%	90,60%
República Checa	7,10%	92,90%
Austria	4,90%	95,10%
Portugal	4,90%	95,10%



Accidentes por fatiga

Son algo más proclives a tener un accidente por el cansancio los jóvenes menores de 18 años, conductores esporádicos, que no paran hasta pasadas las 4 horas como poco, que si realizan parada de descanso es de menos de 5 minutos o más de 30.

		He sufrido cualquier tipo de accidente
Sexo	Hombre	16,4%
	Mujer	14,8%
Grupos de Edad	18-24	30,0%
	25-44	24,9%
	45-64	7,5%
	65-75	4,0%
Situación laboral	Trabajador sector privado	17,2%
	Trabajador sector público	19,6%
	Autónomo / Empresario	13,8%
	Jubilado/pensionista	4,8%
	Parado	20,4%
Nivel de estudios	Estudiante	18,5%
	Trabajo doméstico no remunerado	10,1%
	Primarios o inferiores	31,3%
	Secundarios	13,7%
	Universitarios	15,1%

		He sufrido cualquier tipo de accidente
Frecuencia de conducción	Regularmente	15,2%
	Esporádicamente	20,1%
Número de desplazamientos	De 1 a 5	16,1%
	De 6 a 10	15,5%
	De 11 a 20	14,6%
	De 21 a 30	19,9%
	Más de 30	6,9%
Kilómetros recorridos en la ida del último viaje	Entre 200-300 Km.	11,9%
	Entre 300-400 Km.	20,6%
	Entre 400-500 Km.	16,6%
	Entre 500-600 Km.	21,0%
	Más de 600 Km.	16,2%
Motivo principal del viaje	Vacaciones u ocio	13,7%
	Trabajo	34,3%
	Otros	9,7%
Cada cuánto tiempo se detiene para hacer un descanso	Antes de 1 hora	19,7%
	Entre 1 - 2 horas	12,8%
	Entre 2 - 3 horas	13,4%
	Entre 3 - 4 horas	22,3%
	Más de 4 horas	34,7%
	No suelo parar	10,4%
Cuánto tiempo para a descansar	Menos de 5 minutos	24,9%
	Entre 5-10 minutos	16,9%
	Entre 10-15 minutos	12,5%
	Entre 15-20 minutos	13,1%
	Entre 20-25 minutos	16,1%
	Más de 30 minutos	25,2%

Accidentes GRAVES por fatiga

Los conductores italianos, franceses y británicos son los que presentan mayores riesgos de sufrir un SINIESTRO VIAL GRAVE por fatiga y/o somnolencia al volante.

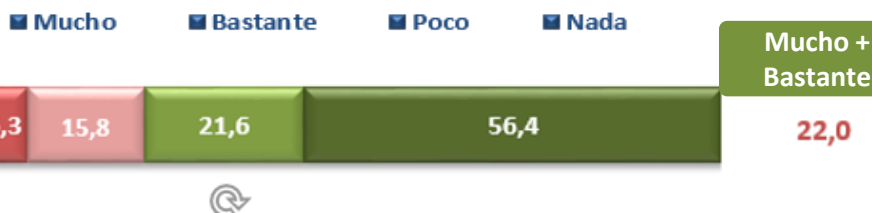
Con relación a estos desplazamientos de largo recorrido, ¿ha sufrido UN ACCIDENTE GRAVE por cansancio o fatiga al conducir?



	% "siempre" o "casi siempre"	He sufrido un accidente grave por el cansancio o fatiga al volante
Alemania		6,4%
Austria		0,4%
Bélgica		6,4%
España		4,2%
Finlandia		5,7%
Francia		10,1%
Italia		10,7%
Noruega		2,5%
Países Bajos		6,3%
Polonia		2,9%
Portugal		1,0%
Reino Unido		6,7%
República Checa		2,6%
Suecia		5,9%
Suiza		4,2%
TOTALES		6,6

Dos de cada cinco conductores europeos (43,6%) reconoce haber consumido alcohol y cogido el vehículo, dato similar al español.

Un 22% reconoce hacerlo habitualmente.



		Reconozco haber consumido alcohol y cogido el vehículo
	% "siempre" o "casi siempre"	
Alemania		23,5%
Austria		17,3%
Bélgica		24,7%
España		14,4%
Finlandia		24,7%
Francia		32,9%
Italia		24,6%
Noruega		16,5%
Países Bajos		17,5%
Polonia		8,7%
Portugal		8,9%
Reino Unido		27,5%
República Checa		6,3%
Suecia		18,5%
Suiza		24,5%
TOTALES		22,0

Conclusiones



Hábitos de los conductores europeos

- El 77,1 % planifica los largos viajes, y el 68,8% descansa antes de salir.
- El 48,9% intenta salir cuando evite la congestión en el tráfico.
- El 26,8% intenta acortar el tiempo de viaje para llegar cuanto antes.
- El 9,2% ha tenido que parar a descansar por cansancio extremo al volante.
- La mitad de los conductores europeos admite haber sufrido episodios de sueño en un desplazamiento largo, y un 5,2% afirma que ha llegado a quedarse casi dormido.
- Riesgo al volante por consumo de alcohol:
 - Dos de cada cinco conductores europeos (43,6%) reconoce consumir alcohol y posteriormente haber conducido un vehículo.
 - El 22% reconoce hacerlo en bastantes ocasiones.
 - Francia (33%) y Reino Unido (27,5%) los que tienen mayor porcentaje de consumo de alcohol al volante.

Accidentes por fatiga y síntomas

- El 15,7% de conductores europeos ha sufrido un accidente por la fatiga.
- Italia, Francia y Reino Unido, países con más accidentes debido a la fatiga.
- Los conductores que declaran haber sufrido más accidentes por fatiga han iniciado un viaje largo después de trabajar, sin descansar lo suficiente y han parado a descansar o a dormir cuando estaban sufriendo claros síntomas de fatiga. Además, se añade otro riesgo: quieren acortar el tiempo de viaje.
- “Siempre o casi siempre” aparecen estos síntomas en viajes largos:
 - Necesidad de moverse en el asiento (25,7%)
 - Calambres musculares (10,4%)
 - Sensación de brazos/pies dormidos (8,2%)
 - Picor de ojos y visión borrosa (7,8%)
 - Deshidratación (7,6%)
 - Somnolencia (6,6%).



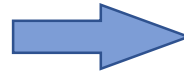
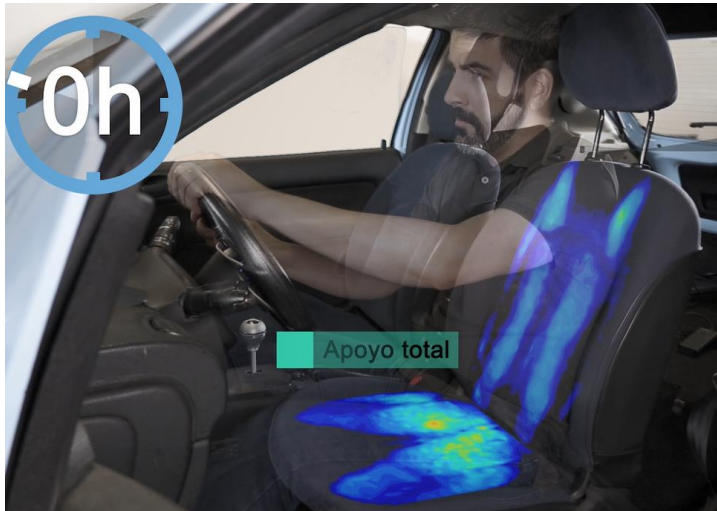
Efectos de la fatiga

En España, el 56% de los conductores no para antes de las 2 horas, de los cuales, el 3,8% no se detiene a descansar hasta pasadas las 4 horas o no paran.

¿Qué riesgos tiene no parar a descansar?



A partir de las dos horas continuadas al volante...



- Postura desplomada
- Espalda arqueada
- Presión interdiscal
- Oclusión sanguínea en piernas.
- Dolor de espalda
- Entumecimiento de extremidades

A partir de las dos horas continuadas al volante...

- ↑ 100% tiempo de reacción
- ↑ 66% Agresividad al volante
- ↑ 33% salidas de vía
- ↑ 62% error en la percepción de distancia y velocidades
- ↑ Aumento de la distracción
- ↓ 30% Percepción de las señales



Conducir más de dos horas de forma continuada aumenta un 12% el riesgo de sufrir un accidente respecto a un usuario que para, descansa y se hidrata

Un refresco es tu mejor combustible

Algunos consejos para reducir el riesgo

Planificación y descanso previo

Hábitos saludables: parar

Reconocer los síntomas

Prevención

- **Ponte en carretera descansado:** duerme un mínimo de 7 horas e intenta evita viajes después de terminar tu jornada laboral.
- **Viajar de forma cómoda** reduce la fatiga, ajusta bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haz un reglaje en profundidad y altura del volante.
- Tómate la **conducción de forma relajada** y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- **No bajes la vigilancia** en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos. Ten en cuenta la noche, que fatiga más.
- Durante el viaje, **descansa cada dos horas o 200 kilómetros**, y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche.



- **Mantente hidratado**, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Cuando pares, **toma una bebida refrescante** ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejora los niveles de atención.

Eurobarómetro 2019 de la Fatiga al Volante



XIV edición de la Campaña

**Un refresco
tu mejor
combustible**