



Influencia de la SOMNOLENCIA en los accidentes de tráfico en España (2011-2015)

Madrid, 10 de julio de 2017

fundación

línea directa



 [#SueñoAlVolante](#)

Índice

- 1. ¿Por qué este estudio?**
- 2. Principales resultados.**
- 3. La somnolencia. Concepto y análisis.**
- 4. Somnolencia y accidentalidad.**
- 5. ¿Qué opinan los españoles?**
- 6. Conclusiones y recomendaciones.**

1. ¿Por qué este estudio?

1. ¿Por qué este estudio?

- ✓ **Un tema poco investigado.** Al no incluirse la somnolencia como causa de un accidente en un atestado, se desconoce su peso en las cifras de accidentalidad.
- ✓ Las estadísticas sobre somnolencia se encuentran **enmascaradas en las distracciones**, presentes en el 40% de los accidentes con víctimas.
- ✓ **Gravedad de los accidentes.** La ausencia de frenado antes del impacto y la falta de movimientos de defensa del conductor los convierte en siniestros críticos.
- ✓ **Es un problema universal y recurrente.** Todos los conductores hemos sufrido en alguna ocasión somnolencia al volante, especialmente en los desplazamientos vacacionales. Además, En España se duerme menos que en los países de nuestro entorno.
- ✓ Se aprecia una gran **falta de concienciación y prevención** de los conductores para evitarla.
- ✓ Queremos preguntar a los conductores españoles sobre sus **comportamientos y su opinión sobre posibles medidas** para combatir este riesgo.

1.2. Metodología

En colaboración con:



Para elaborar el estudio:

442.000 accidentes

En distintas franjas horarias (2011-2015).

Factor somnolencia:

- Salida de vía, 1 vehículo.
- Franjas horarias críticas
- Distracción y vías interurbanas

20.600 accidentes

**Características,
distribución territorial,
evolución, perfiles de víctimas.**

Estudio de opinión:

**1.700 entrevistas a
conductores, ponderadas
por edad, sexo y territorio.**

(Margen de error +/- 2,4% ~ 3,1%)

En colaboración con MDK



2. Principales resultados



2. Principales resultados

55%
conductores

Fuerzan y siguen conduciendo a pesar de sufrir somnolencia*.

800
Fallecidos

Por somnolencia en los últimos 5 años**.

La somnolencia **multiplica**
x2

El riesgo de morir en un accidente en carretera**.

13
millones de conductores (49,5%)

No siguen las recomendaciones de la DGT*.

10,8
millones de conductores (41%)

Nunca leen los prospectos de los medicamentos*.

8,1
millones de conductores (31%)

Han tenido microsueños ("cabezadas")*.

Julio, salidas de vía, carreteras y hombres jóvenes.

El perfil del accidente por somnolencia**.



3. La somnolencia. Concepto y análisis.



3.1. Causas y riesgos de la somnolencia

La **somnolencia** es un **estado intermedio entre la vigilia y el sueño** causado por falta de descanso, bien por una razón puntual o bien por un trastorno crónico.

¿Por qué se produce?

	CAUSA	RIESGO
	No dormir la cantidad de horas de sueño recomendadas: 7-9 horas.	Especialmente grave cuando se duerme menos de 4h.
	Fragmentación del sueño.	Por luz, ruidos, preocupaciones.
	Cambios en el horario de sueño.	Trabajadores con turnos rotativos.
	Ingesta de medicamentos.	Antihistamínicos, antidepresivos, tratamientos para la ansiedad.
	Alteración directa del ciclo sueño-vigilia.	Narcolepsia: prohibición legal conducir Síndrome de apnea obstructiva del sueño



3.2. Trastornos crónicos del sueño

¿Cuáles son los principales trastornos del sueño?

TRASTORNO	DESCRIPCIÓN
Insomnio	Dificultad para iniciar o mantener el sueño
Hipersomnias	Somnolencia excesiva Facilidad para dormirse de día
Narcolepsia	Ataques súbitos de sueño durante el día
Trastornos respiratorios	Insomnio derivado de alteración de la respiración (Apnea).
Trastorno del ritmo circadiano	Patrón del sueño desestructurado por mala sincronización sueño-vigilia
Parasomnias	Pesadillas, terrores, sonambulismo



El 25% de los españoles sufre algún trastorno del sueño, el 5%, de forma crónica.

3.3. Efectos de la somnolencia al volante

-  **1. Menor capacidad de reacción.**
-  **2. Más distracciones.**
-  **3. Reducción de la capacidad para procesar información y tomar decisiones.**
-  **4. Alteraciones motrices y sensoriales.**
-  **5. Microsueños («cabezadas»): pérdida de conciencia durante segundos.**
-  **6. Alteraciones en el comportamiento: tensión, nervios, agresividad.**

3.4. Normativa sobre trastornos del sueño y conducción

Variable	Norma	Contenido
Falta de atención	Reglamento General de Conductores (art. 18)	✓ Obligaciones del conductor: mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente en la conducción.
Apnea obstructiva del sueño	Real Decreto 818/2009 Anexo IV	✓ Prohibido conducir si existe este síndrome. ✓ Restricciones: se permite conducir con informe favorable de una unidad de sueño . Periodo de vigencia máximo 3 años (conductores Grupo 1) o 1 año (conductores Grupo 2).
Narcolepsia, hipersomnias y medicación	Real Decreto 818/2009 Anexo IV	✓ Prohibido conducir en caso de narcolepsia , trastornos de hipersomnias diurnas de origen no respiratorio o trastornos del ritmo circadiano que supongan riesgo para la conducción. ✓ En los casos de insomnio se prestará especial atención a los riesgos asociados al consumo de fármacos .

3.5. Estimación de la somnolencia

¿Hay datos oficiales sobre somnolencia en la conducción?



¿Cómo se estima la incidencia de la somnolencia en la conducción?

 **Factor concurrente.** Aparece junto a otros factores como el alcohol, la falta de luminosidad o la distracción. ¿Cómo lo estimamos?

 Asimilación genérica a la **conducción nocturna y a la franja horaria de 14 a 16 horas.** Identificación por tipologías (vías interurbanas, salida de vía, distracción, un vehículo implicado).

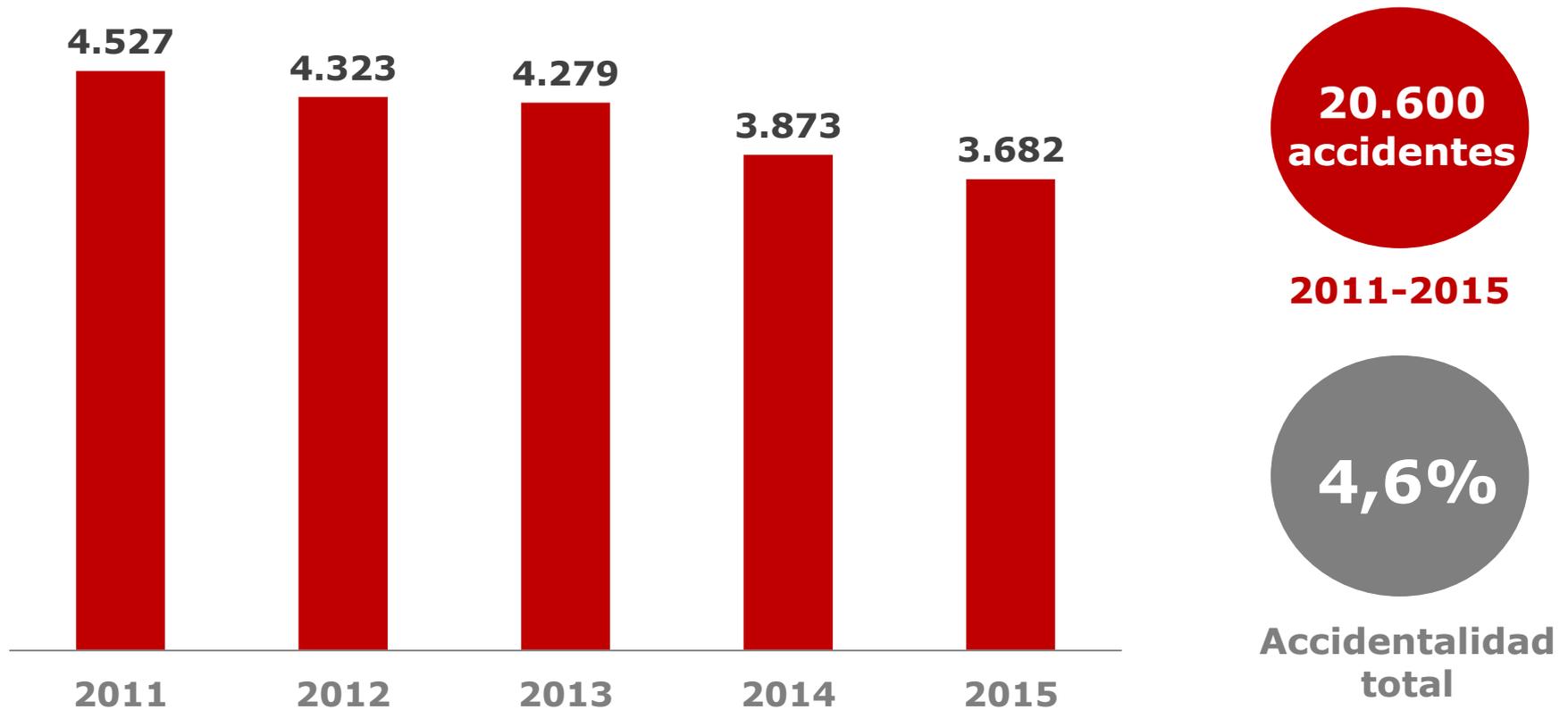
 **Encuestas** y estudio del comportamiento.

4. Somnolencia y accidentalidad



4.1. Evolución de la accidentalidad por somnolencia

En los últimos 5 años, los accidentes causados por la somnolencia han descendido paulatinamente...

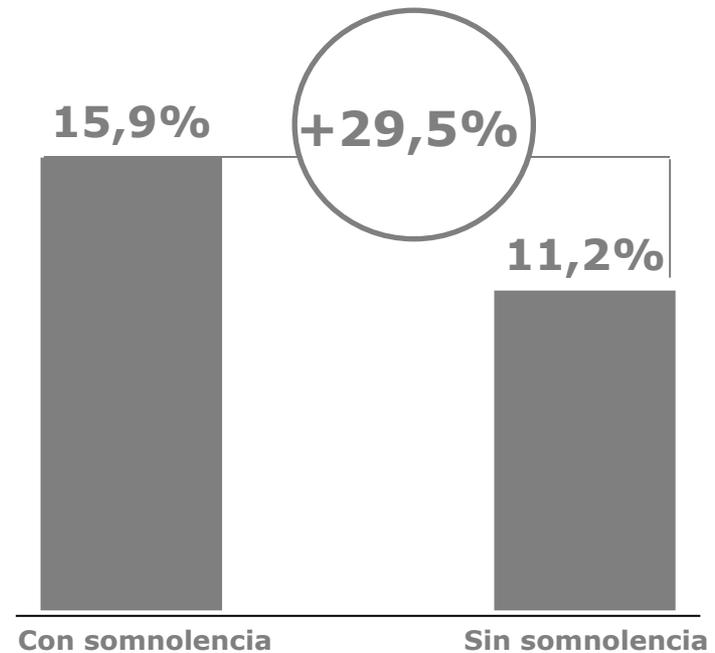
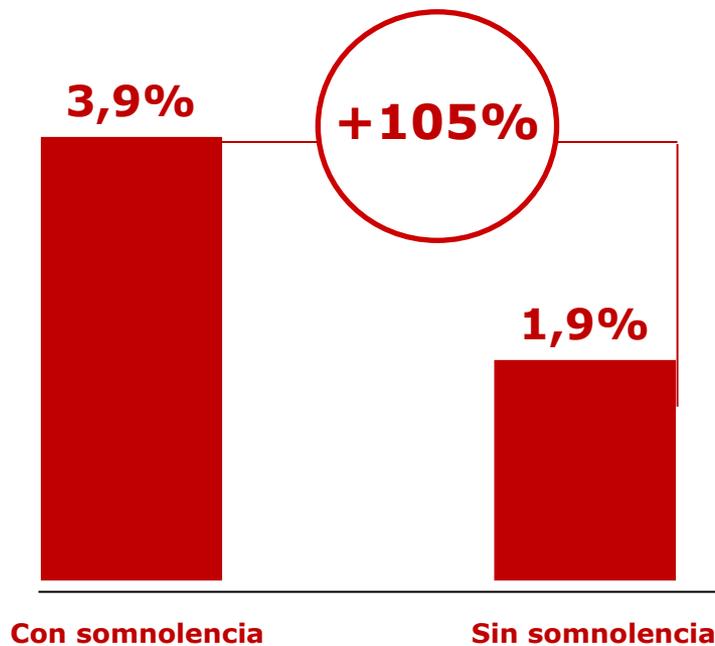


4.1. Evolución de la accidentalidad por somnolencia

...Aunque el riesgo de morir es más del doble que si se sufre un accidente convencional...

**Mortalidad vs número de accidentes
(2011-2015)**

**Lesividad grave vs número de accidentes
(2011-2015)**



4.2. Estimación de la somnolencia

...Lo que se traduce en un coste muy alto en vida humanas:

20.600

Accidentes

800

Fallecidos

3.300

Heridos graves

24.000

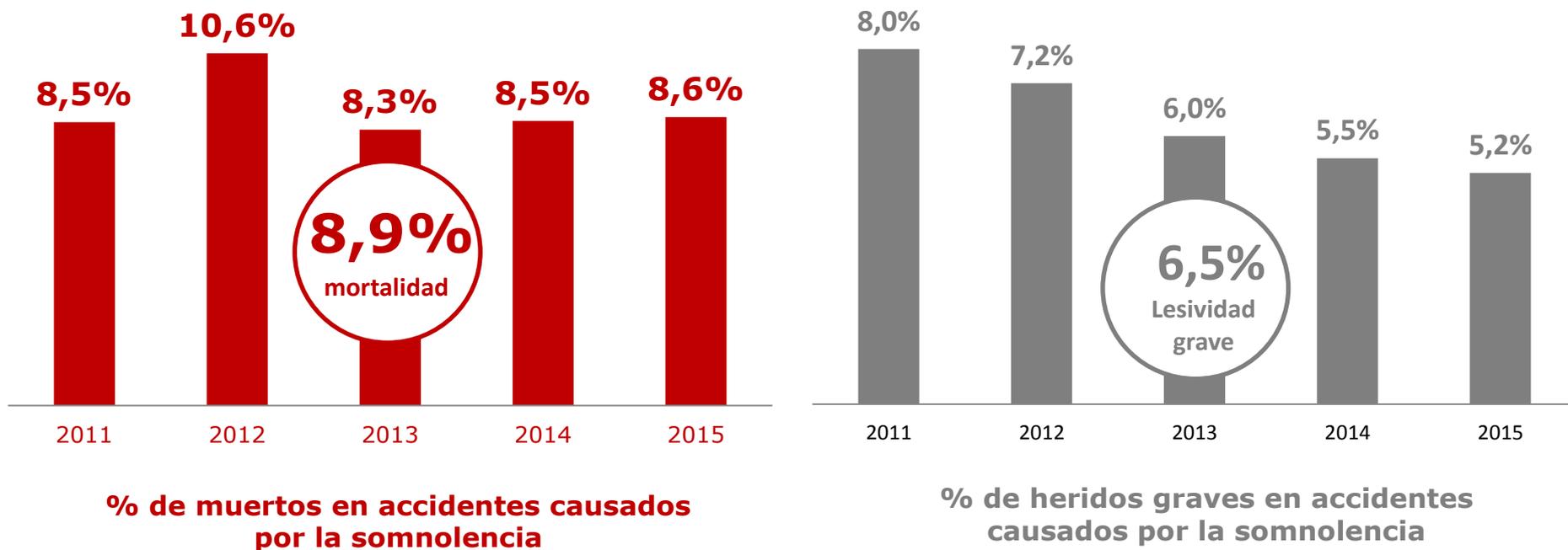
Heridos leves

Años 2011 – 2015.



4.2. Estimación de la somnolencia

La somnolencia, pese a causar un **4,6%** de los accidentes, aportaría casi un **9%** de la mortalidad total y un **6,5%** de la lesividad grave.



¿Qué razones puede haber?

Falta de reacción
(frenado)

Falta de reacción
física para el golpe

Impacto más
violento

4.3. Radiografía del accidente por somnolencia

¿Quién sufre estos accidentes?



Turismos



**Antigüedad media
(3 a 10 años)**



**Hombres
(x3,5 vs mujeres)**



**Jóvenes
de 21 a 30 años**

¿Cómo, cuándo y dónde?



**Salida de vía,
1 vehículo.**



**Vías
interurbanas**



**Domingo
(noche del sábado).
Mes de julio.**

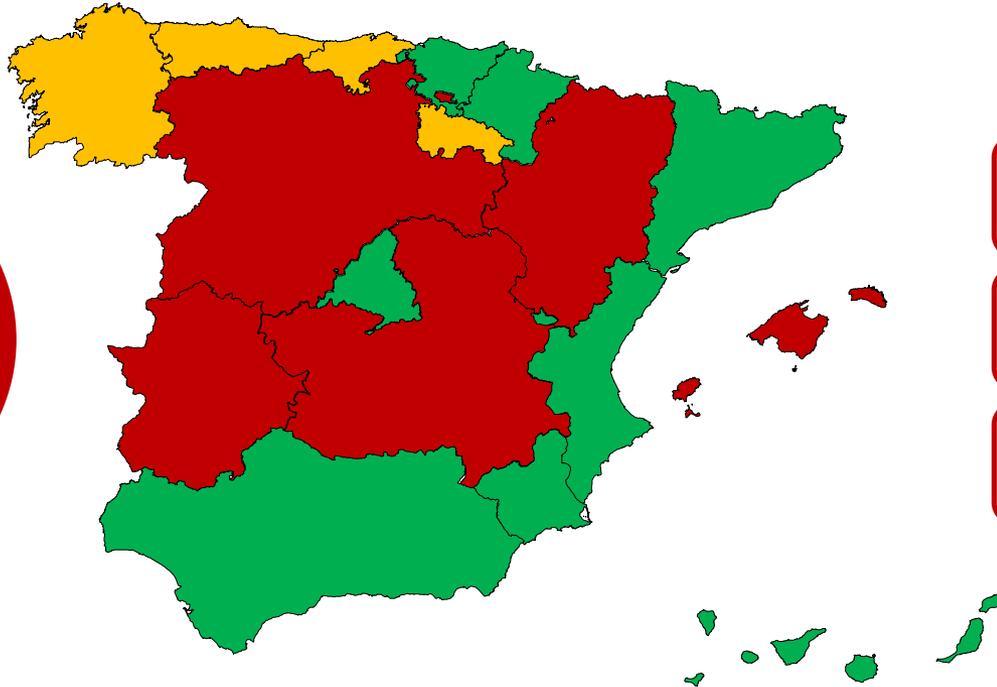


**Sin
infracciones**

4.4. Mapa de la accidentalidad por somnolencia

Accidentes por somnolencia vs parque de vehículos de cada comunidad (2011-2015)

0,016%
Media
nacional



¿Razones?

Zonas despobladas,
vías monótonas.

Autovías.

Paso hacia destinos
turísticos.

-  CC.AA. por debajo de la media nacional de accidentalidad por somnolencia.
-  CC.AA. sobre la media nacional de accidentalidad por somnolencia.
-  CC.AA. por encima de la media nacional de accidentalidad por somnolencia.

5. ¿Qué opinan los españoles?



5.1. Comportamiento de los conductores españoles

¿Qué dimensión tiene el problema de la somnolencia al volante?



¿Cuándo se sufre más?



Los **desplazamientos en los que más somnolencia se sufre** son los **viajes largos de vacaciones** (diurnos y nocturnos) y los **viajes de ocio de fin de semana**.

5.1. Comportamiento de los conductores españoles

¿Qué reacción tienen los conductores españoles cuando sufren somnolencia?

**14,4
millones
(55,3%)**

**Fuerzan al máximo
para seguir conduciendo
y no paran nunca.**

**1,6
millones
(6,1%)**

**No hacen nada
para evitarla.**

**Hombres
de
45-54
años**

**Los que
paran más a
descansar.**

5.1. Comportamiento de los conductores españoles

¿Sigue usted las recomendaciones de la DGT respecto a la somnolencia?



Casi **13 millones de conductores** no siguen las recomendaciones de descanso de la DGT.



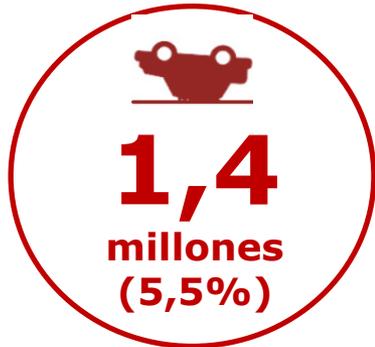
Conducción: ver prospecto

10,8 millones de conductores no leen los prospectos de los medicamentos para comprobar sus efectos en la conducción.



55 Mujeres y los mayores de 55 años son los que menos caso hacen.

5.2. Accidentalidad y somnolencia



Han sufrido un accidente
(leve o grave)



Han sufrido un accidente grave



Han estado a punto de sufrirlo



Hombres en mayor medida

TIPO DE ACCIDENTE	PERFIL
 Salida de vía	Hombres, 35 a 44 años
 Colisión por alcance	Mujeres, 25 a 34 años
 Invasión sentido contrario	Mujeres, 18 a 24 años
 Cambio de carril	Hombres, 35 a 44 años

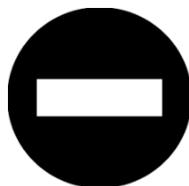


5.3. Percepción de los conductores españoles



20,2
millones de
conductores
(77,4%)

Igual o más
peligrosa que el
alcohol.



12,4
millones de
conductores
(47,5%)

limitaría la
movilidad por la
noche.



5,3
millones de
conductores
(20,3%)

Prohibiría circular
camiones por la
noche.



Jóvenes de 18 a
24 años y
mayores de 55
años

Se "acusan"
mutuamente.

5.3. Percepción de los conductores españoles

Variable	Descripción	Comunidad con peor porcentaje
Somnolencia	Sentir somnolencia en alguna ocasión mientras se conducía	 Andalucía
Microsueños	Haber dado, alguna vez, una "cabezada" al volante	 Andalucía
Accidentalidad	Haber sufrido un accidente por dormirse mientras se conducía	 Comunidad Valenciana
Riesgo	Haber estado a punto de sufrir un accidente por dormirse al volante	 Galicia
Recomendaciones oficiales	No seguir las recomendaciones de las autoridades de tráfico sobre descanso y pausas en la conducción	 Cataluña
Medicación	No leer detenidamente los prospectos de los medicamentos para saber cómo influyen en la conducción	 Baleares

6. Conclusiones y recomendaciones



- ⇒ El **55% de los automovilistas fuerza al máximo en sus viajes** para seguir conduciendo al sentir somnolencia y no paran a descansar.
- ⇒ La **somnolencia multiplica por dos el riesgo de morir en accidente: 800 personas** podrían haber perdido la vida entre 2011 y 2015.
- ⇒ **Las campañas no surten efecto:** 13 millones de conductores no siguen las recomendaciones de la DGT sobre descanso y conducción.
- ⇒ **Accidente tipo:** mes de julio, de madrugada, en carretera, desplazamiento vacacional, salida de vía, 1 vehículo y conductores jóvenes.
- ⇒ **17 millones de conductores** la han sufrido alguna vez y **más de 8 millones han tenido microsueños** («cabezadas»).
- ⇒ Por **CC.AA.**, las regiones en las que hay más somnolencia al volante son **Andalucía, Extremadura y Castilla-La Mancha**, según reconocen los propios conductores.

6.2. Recomendaciones

- ⇒ Si es posible, **pare a dormir 15 minutos en una zona segura**, principalmente un área de descanso.
- ⇒ Pare a **descansar cada 2 horas** de conducción o cada **200 km**.
- ⇒ Las pausas serán de al menos **20-30 minutos**. No basta con parar: baje del coche, camine y tome alguna bebida estimulante (café, té, un refresco de cola).
- ⇒ **Ventile el vehículo, no ponga música relajante** y si lleva un acompañante, haga por tener una **conversación**. **Masticar chicle** también puede contribuir a aumentar la atención.
- ⇒ **Evite las comidas copiosas** antes de coger el coche y, por supuesto, el alcohol.
- ⇒ Si no ha dormido bien, **túrnese en la conducción** con otra persona si es posible.
- ⇒ Evite conducir de **3 a 5 de la madrugada** y de **14 a 16 horas de la tarde**. Son las horas más peligrosas.

7. Contacto para Prensa



Para más información:

Santiago Velázquez

Director de Comunicación

santiago.velazquez@fundacionlineadirecta.org

Tel. 91 807 20 15

Ricardo Carrasco

ricardocarrasco.perez@fundacionlineadirecta.org

Tel. 91 807 19 67



Síguenos en:



facebook.com/FundacionLineaDirecta



twitter.com/f_lineadirecta



Influencia de la SOMNOLENCIA en los accidentes de tráfico en España

fundación
línea directa



 #SueñoAlVolante