

Vacaciones de invierno, en auto: el factor que muchos conductores pasan por alto y aumenta el riesgo de accidentes

El correcto estado mecánico del vehículo y el respeto por las normas de tránsito son dos de los pilares esenciales para un viaje seguro. Las horas de descanso y las pausas también tienen vital importancia al salir a manejar muchos kilómetros



Por **Diego Zorrero**



Las horas de sueño previas a conducir son tan importantes como el adecuado estado mecánico y el respeto por las normas de tránsito. (Imagen Ilustrativa Infobae)



Este miércoles 22 de julio se celebra el **Día Mundial del Cerebro**, y es una buena oportunidad para aprovechar esta fecha, en la que gran parte de los argentinos transitan por los primeros días de las **vacaciones de invierno**, para recordar a los conductores que recorren las rutas argentinas con motivo del receso de medio año, **la importancia del buen descanso** para prevenir accidentes viales.

Los especialistas en **seguridad vial** insisten permanentemente en afirmar que no solo se trata de mantener el adecuado **estado mecánico** de los vehículos o del cumplimiento de las **normas de tránsito**, sino también del **funcionamiento del cerebro**, un factor del que todavía se habla poco cuando se analizan las causas de los accidentes de tránsito.

Recorrer largas distancias, como ocurre con la mayoría de los viajes de vacaciones de invierno, normalmente requiere **más de 12 horas de ruta**. Pero en esta época del año, en la que los días son más cortos, un viaje así inevitablemente **incluye un amanecer o un anochecer al volante**.

Si el viaje se hace hacia el oeste, **salir de madrugada es menos riesgoso** porque el sol sale por la espalda, pero aun así, el efecto del cambio de luz suele generar **somnolencia por la claridad repentina**.

Del mismo modo, cuando **después de manejar muchas horas** con la claridad del día la oscuridad del atardecer deja ver solo lo que alumbran las luces del auto, un estado de **cansancio repentino** suele afectar también a quienes van al volante. Por ese motivo, tanto al aclarar como al oscurecer, siempre es recomendable una **pausa que permita relajar la vista** y retomar viaje bajo la nueva condición de luz.



La luz de frente no solo es molesta para ver mejor, sino también genera cansancio en el conductor. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los números argumentan la idea. En un vehículo **circulando a 120 km/h**, una pérdida de atención de apenas tres segundos equivale a recorrer cerca de **100 metros sin un control efectivo** del vehículo. Esa distancia es suficiente para que cualquier error se transforme en un accidente de tránsito que puede tener consecuencias fatales para los ocupantes del auto o de otros que están en la vía pública también ante un impacto.

Más datos duros. Según investigaciones de **Dawson & Reid**, retomadas por los Centers for Disease Control and Prevention (**CDC**), permanecer despierto **al volante entre 17 y 19 horas** deteriora el rendimiento cognitivo hasta alcanzar un nivel **comparable al de una persona con una alcoholemia cercana al 0,05%**.

Si bien la falta de sueño no es el único enemigo de la seguridad vial, en viajes largos es uno de los factores determinantes de muchas situaciones de peligro en las rutas.

De todos modos, también hay **otros factores** que pueden incidir en una distracción al volante. Investigaciones publicadas entre 2023 y 2025 en las revistas **Human Factors, Accident Analysis & Prevention y Transportation Research Part F**, muestran que la sobrecarga cognitiva, el estrés, las preocupaciones laborales o los conflictos personales también **reducen la capacidad del cerebro para procesar la información del entorno**.

Con estos estudios, perfectamente puede decirse que una persona puede **mantener la vista sobre la ruta y, aun así, no registrar un peligro a tiempo** porque gran parte de sus recursos mentales están ocupados en otra cosa.

Fernando Rodríguez, especialista en Seguridad Vial y Derecho del Seguro, detalló algunas maneras de mantener el cerebro en condiciones para conducir:

- Dormir entre siete y nueve horas antes de un viaje largo.
- Evitar manejar después de jornadas extensas de trabajo o con signos de agotamiento.
- Realizar pausas cada dos horas o aproximadamente cada 160 kilómetros.
- Comer liviano antes de salir y evitar comidas abundantes que favorezcan la somnolencia.
- No consumir alcohol la noche previa a un viaje, ya que puede deteriorar la calidad del sueño y afectar el estado de alerta al día siguiente.
- Si el trayecto es largo, viajar acompañado por alguien que pueda advertir signos de cansancio.
- Ante bostezos frecuentes, dificultad para mantener la concentración o sensación de pesadez en los párpados, detenerse en un lugar seguro y descansar.

Según el informe preliminar elaborado por la **Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV)** respecto a accidentes fatales en 2025, en la Argentina se registraron **4.060 víctimas en 3.255 siniestros viales**.

“Muchas veces se habla de fallas mecánicas o de incumplimiento de las normas, pero existe un factor previo que suele pasar desapercibido: el **estado físico y mental del conductor**. Un cerebro fatigado procesa más lentamente la información, tarda más en reaccionar y puede tomar decisiones equivocadas frente a situaciones inesperadas. **La prevención empieza mucho antes de encender el motor**”, detalló el especialista.