



Conducir de noche triplica el riesgo de morir en el tránsito

Viajes prolongados: ¿Mejor conducir de noche o de día?

Hay personas que eligen conducir por las noches en sus viajes largos. Piensan que es más seguro y tranquilo porque hay menos tránsito, pero la investigación científica demuestra lo contrario. **La noche triplica el riesgo de morir en un siniestro de tránsito.** La poca visibilidad, las limitaciones psicofísicas de nuestro organismo, el peligro de encandilamiento, son algunos de los factores que aumentan el riesgo en la conducción nocturna. Por eso, siempre que sea posible, es mejor elegir **no conducir durante la noche**, más aún después de haber trabajado durante todo el día.



Si hay que salir a la ruta, es más seguro descansar y salir temprano en la mañana.

La tarea de conducir requiere de concentración y un estado de alerta y atención permanentes. Al conducir cansado o con sueño, la atención se dispersa, se hacen más lentas las reacciones y se altera la capacidad de

juzgamiento de las situaciones. Ante un peligro, no se reacciona con rapidez y el riesgo de siniestro aumenta. Se debe evitar conducir cansado o con sueño, tanto durante el día, como de noche, cuando el riesgo es mucho mayor.

Conducción nocturna: ¿Por qué el riesgo se triplica?



➤ **Durante la noche, por la oscuridad del ambiente, especialmente en la ruta, la visión del paisaje se reduce.** Los costados del camino desaparecen en la oscuridad, salvo los pocos metros que iluminan los faros. El paisaje se hace más impreciso, ya que pierde la variedad de colores y no se perciben con precisión los relieves. El panorama se achica, se torna monótono y relajante. La posibilidad de ver objetos a los lados o en el camino es tardía (por ejemplo, animales que se cruzan en la ruta, o un camión detenido sin luces). **La apreciación de las distancias y la velocidad se ve alterada por la falta de referencias.**

➤ **Se producen limitaciones psicofísicas.** Biológicamente estamos preparados para estar activos durante el día y dormir durante la noche. Nuestro organismo, en las horas nocturnas, en particular entre las dos y las seis de la mañana, se relaja preparándose para el reposo. Aunque no lo notemos, **en las horas de la noche y la madrugada, nuestra atención y**

concentración decaen, y nuestra actividad refleja y respuestas se lentifican.

➤ **Existe el peligro del encandilamiento.** El ojo necesita un cierto tiempo para adaptarse a los cambios bruscos en la luminosidad ambiente, por ejemplo, cuando se pasa bruscamente de la oscuridad de la noche a la intensa luz alta de los faros de un vehículo que viene en dirección contraria. Durante ese tiempo se produce **una especie de ceguera momentánea.** Si se está cansado o se ha bebido alcohol, el tiempo de esa ceguera será más largo.

[Para leer más sobre conducción nocturna.](#)

La noche triplica el riesgo de morir en un siniestro de tránsito.

Elegir conducir descansado, preferentemente de día, ayuda a cuidar la Vida de todos en el tránsito.

