



Conducción nocturna: ¿por qué el riesgo se triplica?



La noche triplica el riesgo de morir en un accidente de tránsito

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 de noche como durante el día.

Foto:20minutos.es

- **Durante la noche, por la oscuridad del ambiente, especialmente en la ruta, la visión del paisaje se reduce.** Los costados 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,** ya que el hábito de dormir durante la noche hace que nuestro organismo, en las horas nocturnas, en particular entre las dos y las seis de la mañana, se relaje

preparándose para el reposo. Biológicamente estamos preparados para estar activos durante el día y durmiendo durante la noche. 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 del 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.](#)

Por eso, siempre que sea posible, es mejor elegir no conducir durante la noche, más aún después de haber trabajado duro durante todo el día. Especialmente si hay que salir a la ruta, es más seguro descansar y salir temprano en la mañana.

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

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

