

El riesgo de conducir temprano para personas «nocturnas» o «vespertinas»

e. cano / madrid

Investigadores de la Universidad de Granada demuestran que existen personas «matutinas» o «vespertinas», según el momento en que sus funciones biológicas y cognitivas están más activas. Todo ello influye en su capacidad al volante.

Investigadores de la [Universidad de Granada](#) han demostrado que el cronotipo de las personas (es decir, el hecho de que existan personas «matutinas» o «vespertinas», dependiendo del momento del día en que sus funciones fisiológicas están más activas), influye notablemente en su capacidad para conducir.

Concretamente, los sujetos vespertinos conducen mucho peor (muestran peor atención) cuando lo hacen a su «hora mala» (es decir, por la mañana temprano) en comparación a su hora óptima (en horario de tarde). Sin embargo, durante el experimento las personas matutinas condujeron de una manera más estable que los vespertinos, y lo hicieron relativamente bien tanto en horario de mañana como de tarde.

En un artículo publicado en la revista *Accident Analysis and Prevention*, los investigadores, pertenecientes al grupo de investigación «Neuroergonomía» (HUM-957) del centro «Mente, Cerebro y Comportamiento» de la [UGR](#), analizaron los ritmos circadianos o biológicos en una muestra formada por 29 estudiantes de cronotipos extremos, seleccionados de entre más de 500.

Alondras y búhos

Los ritmos circadianos (del latín *circa*, «alrededor de», y *dies*, «día») son oscilaciones de las variables biológicas que se producen en intervalos regulares de tiempo, como el sueño y la vigilia. «En virtud de ellos, los científicos utilizamos un símil relacionado con las aves: solemos comparar con las alondras a las personas matutinas, y con los búhos a los vespertinos», explica Ángel Correa Torres, principal autor del trabajo.

Para su investigación, los científicos de la [UGR](#) aplicaron un cuestionario a los participantes, para averiguar aspectos como a qué horas del día tienen mayor energía o sus hábitos de sueño, y emplearon un simulador de conducción. Así, a los matutinos y a los vespertinos les hicieron conducir a las 8 de la mañana y a las 8 de la tarde. Después compararon cómo condujeron ambos grupos a su respectiva hora óptima u «hora mala» del día.

A la luz de sus resultados, los investigadores advierten de la utilidad de que las empresas realicen este tipo de pruebas a sus trabajadores para averiguar si son matutinos o vespertinos, y adaptar en función de esto los horarios de trabajo de sus trabajadores.

Profesiones de riesgo

«Hay profesiones que requieren una gran atención, como los pilotos de avión, controladores aéreos o de centrales nucleares, los médicos que realizan operaciones quirúrgicas o los transportistas», apunta Correa.

«Una misma hora del día puede ser buena o mala para realizar estas actividades en función del tipo de cronotipo que tengamos, aunque hay horas que son malas para todo el mundo, como la hora de la siesta o el intervalo de 3 a 5 de la madrugada», advierte el experto.

Los investigadores de la UGR advierten de que conducir cuando se llevan más de 18 horas sin dormir

(como hacerlo a las 2 de la mañana si nos hemos despertado a las 8, algo bastante habitual) «conlleva el mismo riesgo que [conducir con el límite máximo de alcohol permitido en sangre](#), ya que nuestros niveles de alerta descienden considerablemente».