

AddThis Sharing



Publicidad

Sociedad
Las personas "matutinas" conducen de forma más estable que las "vespertinas".

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que el "cronotipo" de las personas influye "notablemente" en su capacidad de conducir y que las llamadas "matutinas" lo hacen de manera más estable durante todos los tramos horarios que las "vespertinas".

EFE (Granada) -
Publicado el 29/04/14



Concretamente, los sujetos vespertinos conducen mucho peor -muestran menos atención- cuando lo hacen a su "hora mala", por la mañana temprano, en comparación con cuando conducen a su hora óptima (en horario de tarde), ha informado hoy la Universidad de Granada.

En el experimento se demostró que las personas matutinas

Más titulares

- [Lexus NX: a la medida de las necesidades.](#)
- [Carlos Sainz colabora con el ejército en conducción en el desierto.](#)
- [El coche sin conductor de Google ya puede viajar por ciudad.](#)
- [Marc Márquez continúa haciendo historia.](#)
- [Rabat suma su segunda victoria, con autoridad, de la temporada.](#)

[Demora Español como en Argentina la noche](#)

condujeron de una manera más estable que las vespertinas, y lo hicieron relativamente bien tanto en horario de mañana como de tarde.

Los investigadores, pertenecientes al grupo de investigación "Neuroergonomía" del centro "Mente, Cerebro y Comportamiento" de la Universidad de Granada, analizaron los ritmos circadianos o biológicos en una muestra formada por 29 estudiantes con cronotipos extremos, seleccionados de entre más de 500.

Los ritmos "circadianos" 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 simil relacionado con las aves: solemos comparar con las alondras a las personas matutinas, y con los búhos a los vespertinos", ha explicado Ángel Correa Torres, autor principal de este trabajo.

Para su investigación, los científicos 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.

De esta manera, a los matutinos y a los vespertinos les hicieron conducir a las ocho de la mañana y a las ocho de la tarde y 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.

Según Correa, hay profesiones que implican la realización de actividades que requieren un buen mantenimiento de la atención, como es el caso de los pilotos de avión, controladores aéreos o de centrales nucleares, los médicos que realizan operaciones quirúrgicas o los transportistas.

"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", ha advertido este experto.

Los investigadores han señalado que conducir cuando se llevan más de 18 horas sin dormir, hacerlo por ejemplo a las 2 de la mañana si nos hemos despertado a las 8, conlleva el mismo riesgo que conducir con el límite máximo de alcohol permitido en sangre, ya que los niveles de alerta descienden "considerablemente".

COMENTARIOS [Aporta tu comentario](#)



No hay comentarios, se tú el primero.

APORTAR TU COMENTARIO

Agradecemos que nos des tu punto de vista a cerca de

- Romano Renau rompe en Argentina la racha de triunfos de Miller.

- Alejandro Álvarez y su Renault Clio Maxi para el 2014.

- José Daniel Hernández presentó su nuevo proyecto.

- Subida Ubrique, celebradas las verificaciones. Galería de fotos.

- El Rallye Villa de Adeje aprueba la pre inspección para el nacional.

- Márquez retoma el mando con una superioridad absoluta.

- Joan Barreda y Nasser Al-Atiyah ganan el Rally de Catar.

- Todo listo para la celebración de la Subida a Ubrique.

- Nissan prepara la salida al mercado del coche "autolimpiable".



NOTICIAS

[Más comentadas](#) [Últimos comentarios](#)

Últimos comentarios aportados:

- En mi caso.agarre muy bueno en mojado. y sec...
en Nuevo neumático deportivo Bridgestone Dayton D320.

- Maravillosa la presentación tuve el placer d...
en José Daniel Hernández presentó su nuevo proyecto.

- La presentacion mas espectacular que he vist...
en José Daniel Hernández presentó su nuevo proyecto.

- Buenas,¿porque los del comentario 2 y 3 dice...
en Alejandro Álvarez y su Renault Clio Maxi para el 2014.

- Siendo maxi puede correr!! ...
en Alejandro Álvarez y su Renault Clio Maxi

este tema. Te rogamos, eso sí, que seas respetuoso en todo momento tanto con quienes te leerán como con este sitio. Ten en cuenta que tu comentario deberá ser validado para su publicación y que podrá ser censurado por el administrador en cualquier momento.

para el 2014.

- Muchacho arrancalo para el rally norte por d...
en José Daniel Hernández presentó su nuevo proyecto.

- En este mundo no existe si no el critiqueo.y...
en Alejandro Álvarez y su Renault Clio Maxi para el 2014.