

Un estudio advierte del riesgo de que las personas nocturnas o ‘vespertinas’ conduzcan por la mañana temprano

Investigadores de la Universidad de Granada demuestran que existen personas “matutinas” o “vespertinas”, en función del momento del día en que sus funciones biológicas y cognitivas están más activas, y señalan que este hecho influye notablemente en su capacidad para reaccionar al volante. Los sujetos vespertinos conducen mucho peor durante su "hora mala" (es decir, por la mañana temprano) en comparación con cuando conducen a su hora óptima (en horario de tarde). Sin embargo, las personas matutinas conducen de una manera más estable que los vespertinos, tanto en horario de mañana como de tarde.

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 con cuando conducen a su hora óptima (en horario de tarde). Sin embargo, durante este 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 la Universidad de Granada con cronotipos extremos, seleccionados de entre más de 500.

Profesiones de riesgo

“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”, 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 (es decir, hacerlo por ejemplo, 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”.