

## Aviso para noctámbulos: no te conviene conducir de buena mañana

Fátima Gordillo



• 0

[inShare](#)

Hay personas rubias y personas morenas. Los hay altos y los hay bajos. Hay quienes prefieren lo dulce y otros que adoran lo salado. También tenemos nuestras diferencias en cuanto a nuestros periodos de mayor (y mejor) actividad, por lo que **se puede decir que hay auténticas “aves nocturnas” y otras a las que madrugar les llena de energía.** Es lo que se conoce como **el cronotipo, relacionado con los ritmos circadianos**, o momento del día en el que la actividad física y mental se encuentra en su mejor momento. Pues bien, se ha demostrado que, a causa de estos cronotipos, **las personas cuyo momento de máximo esplendor se desarrolla en las horas vespertinas, pueden tener más riesgos al volante si se ponen a conducir por la mañana temprano.**

El trabajo, realizado por un equipo de investigadores del Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Granada, prueba que **las personas de ciclo nocturno conducen mucho, pero que mucho peor por la mañana temprano, que si lo hacen en su “hora buena”, a últimas horas de la tarde.** Algo que **no ocurre con las personas “matutinas”,** que pueden mantener un ritmo de atención más estable en las diversas horas del día. Los ritmos circadianos, que son los que afectan los periodos de

sueño y de vigilia de todos los seres vivos, en las personas modifican sus niveles de atención y una serie de variables biológicas como la respuesta ante los estímulos exteriores. Dentro de los posibles ritmos circadianos se pueden presentar diversos grados dentro de las personas. Para el estudio se seleccionó una muestra de 29 estudiantes de la Universidad de Granada de entre 500 candidatos, **para tomar precisamente los casos más extremos de “matutinos” (que los científicos suelen comparar con alondras) y “vesperinos” (comparables a los búhos).**



Prueba de simulación de conducción durante el estudio. Foto: UGR

A los participantes se les aplicó un cuestionario para determinar su ciclo de sueño y sus horas “fuertes”, después se les hizo probar un simulador de conducción. En fin, era de esperar que si sospechaban que los noctámbulos iban a estar KO por las mañanas, no los pusieran a conducir de verdad. **A ambos grupos, el de las alondras y el de los búhos, se les hizo conducir a las 8 de la mañana y a las 8 de la tarde.** Aunque las comparaciones son odiosas, en este caso pudieron arrojar una significativa luz sobre los riesgos que pueden entrañar determinadas actividades para determinadas personas según la hora del día a la que las realicen. **Un piloto con un cronotipo pronunciadamente nocturno podría tener más dificultades que uno diurno si, por ejemplo, le ponen a hacer turnos de mañana.** Y quien dice un piloto dice un neurocirujano, un transportista o un adiestrador de serpientes de coral. ***“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”***, explica Ángel Correa, uno de los autores del estudio que aprovecha para señalar que conducir después de más de 18 horas sin dormir tiene el mismo riesgo que hacerlo con el máximo permitido de alcohol en sangre, ya que la disminución de los niveles de atención convierte el volante en una posible arma letal.

**Fuente:** Universidad de Granada sobre el estudio “Effects of chronotype and time of day on the vigilance decrement during simulated driving”. Ángel Correa, Enrique Molina, Daniel Sanabria. *Accident Analysis and Prevention* 67 (2014) 113–118

**Imagen:** Wikipedia Commons. Autor: Adam Jones (Adam63)

**TEK|N|LIFE**

© theunnamedproject SLL 2014