



Informe ref.: 2015-DSV-127

Verano y conducción

... y servicio de información sobre temperaturas de riesgo





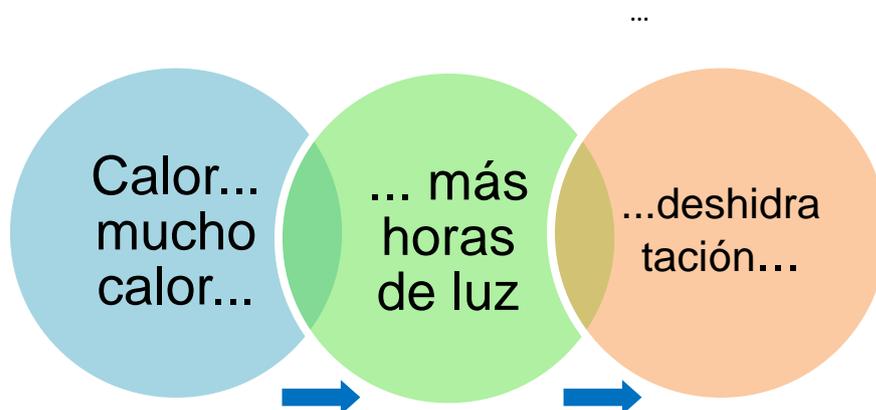
Fecha | 11 / 06 / 2015
Referencia | 2015-DSV-127

Asunto: Verano, conducción y servicio de información sobre temperaturas de riesgo.

Informe.

La exposición prolongada a altas temperaturas puede provocar síntomas con consecuencias irreversibles e impredecibles durante la conducción de un vehículo. Los motociclistas y ciclistas están más expuestos a los excesos de temperatura que el resto de los usuarios.

Toda temperatura superior a 40 °C debe considerarse extrema.



Llega el verano y los motoristas sufrimos las consecuencias del calor protegidos por nuestro casco y equipo, una protección que no debemos olvidar.

Sabemos que los efectos producidos por el calor, son el resultado del fracaso que se produce en los mecanismos fisiológicos que regulan la temperatura corporal, ante una sobrecarga de calor en el entorno, con manifestaciones como calambres, sensación de agotamiento, síncope y hasta el “golpe de calor”, que es la forma más grave y que puede incluso llegar a provocar la muerte.



El calor puede producir calambres en los músculos del abdomen y de las extremidades debido a la pérdida de sales y electrolitos, generando la sensación de agotamiento que se debe a la deshidratación corporal y que puede dar lugar a una sed intensa, cefalea, vértigo, cansancio, irritabilidad, hipotensión, taquicardia e hiperventilación.

El síncope, trastorno que indica que hay un aporte insuficiente de sangre, oxígeno y glucosa en el cerebro que el afectado describe como una sensación de vahído, con visión borrosa y hasta desequilibrio corporal. Esta falta de percepción eficaz sensorial es altamente peligrosa durante la conducción de un vehículo.

Especialmente grave es el golpe de calor, que se produce cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40,5 grados, lo que puede causar daños en las estructuras cerebrales y en el sistema de regulación corporal, con riesgo de que se produzca la muerte.

El golpe de calor comienza con una reducción o cese de la sudoración, seguida de dolor de cabeza, confusión, taquicardia, piel caliente, inconsciencia y convulsiones.

Estos son 13 indicadores de riesgo (síntomas):

1. Sed intensa y sequedad en la boca
2. Temperatura mayor a 39º C (medida en la axila)

3. Sudoración excesiva
4. Sensación de calor sofocante
5. Piel seca
6. Agotamiento, cansancio o debilidad
7. Mareos o desmayo
8. Vértigo
9. Calambres musculares
10. Agitación
11. Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos
12. Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)
13. Estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones

15 recomendaciones para el calor.

1. Equipación técnica.
2. Hidratación.
3. Ventilación.
4. Alimentación.
5. Horario de riesgo de uso de la motocicleta.
6. Descanso.

Para evitar riesgos que pueden terminar en un trágico accidente o el incremento de lesiones tras el mismo el conductor de una motocicleta deberá tener en consideración, cuando menos, los siguientes consejos:

Equipación técnica.

1. Selecciona un equipo cómodo, con líneas de ventilación en pecho, abdomen y espalda como mínimo.
2. Las capas interiores de abrigo e impermeabilidad deben ser desmontables.
3. Recuerda que los puños deben ajustar perfectamente para evitar el deslizamiento de la manga hacia el codo en caso de caída y el desplazamiento de la protección del codo.
4. Para reducir la sensación térmica puedes emplear pantallas oscuras, gafas de sol anti-impactos pero recuerda que la mejor opción son las pantallas de sol escamoteadas en algunos cascos de protección que se pueden utilizar acorde con las necesidades.
5. Otra medida para reducir la sensación térmica es colocar atado al cuello un pañuelo mojado que debe quedar flojo, con un diámetro de dos centímetros más que el diámetro del cuello.

Existen en el mercado productos que ofrecen un efecto refrigerante que proporciona una sensación térmica de 10º a 15º menos respecto a la temperatura ambiente, esta ropa refrigerante se localiza en formato de camiseta, chaleco, muñequera, etc.

Por otro lado, el mercado también proporciona los ya conocidos “camelback” con diferentes capacidades. Se recomienda no sobrepasar los dos litros para evitar la sobrecarga de la espalda durante la circulación.



Hidratación.

1. Bebe frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica.

Ventilación.

1. Con calor intenso, más de 30 ° C abre vías de ventilación en tu equipo (casco, chaqueta, etc) sin olvidar tú seguridad.
2. Abre las líneas de ventilación del casco.
3. No mantengas la pantalla abierta en su máxima posición, deja una rendija máxima de un par de dedos para generar mayor ventilación y evitar:
 - a. La entrada excesiva de aire sobre los ojos. Genera sequedad.
 - b. La entrada de insectos.
4. Si llevas un casco modular no hagas uso abierto, salvo a baja velocidad y en uso urbano.



Alimentación.

1. Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).

Horario de riesgo de uso de la motocicleta.

1. Debemos evitar el uso de la motocicleta en las horas centrales del día y tramos temporales superiores a



40º C. Para nuestra mejor seguridad no deberíamos circular con temperaturas superiores a los 35 º o 36 º.

2. Evita la conducción durante las 13:00 y las 16:00 horas. Aprovecha estos momentos de mayor fuerza solar para descansar.

Descanso.

1. Durante el viaje para cada dos horas como máximo. No

cuentes los kilómetros recorridos si no el tiempo que te encuentras sometido a altas temperaturas.

2. Durante las paradas mójate el cuello y la nuca con agua, quítate la chaqueta y permanece por unos minutos a la sombra si vas a entrar en un local o establecimiento provisto con aire acondicionado.



Servicio de información de temperaturas de riesgo.

Tomando los datos aportados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Departamento de Seguridad Vial de la AMM informa que dentro de las actuaciones del **Plan verano 2015**, se ha puesto en marcha un Servicio de Suscripción de Temperaturas y Niveles de Riesgo ofreciendo la posibilidad a los ciudadanos de recibir esta información de forma **gratuita** por e-mail y SMS, durante el intervalo de tiempo que se solicite. Un Servicio que permanecerá activo hasta el 15 de septiembre de 2015.

¿Cómo funciona?

La persona interesada deberá proporcionar la dirección de correo electrónico en el formulario de suscripción, y si también quiere recibir la información por SMS, deberá rellenar el campo de móvil, y a continuación dar Enviar.

Recibirá un mensaje de correo electrónico de recepción de su petición. Contiene un link, pinchar en él, dé Enviar. Quedará inscrito en el servicio.

Si ha solicitado recibir la información también en su teléfono móvil, recibirá un SMS con el código de confirmación. Una vez que lo reciba, simplemente haga clic en el link que contiene el mensaje del Servicio de Suscripción que ha recibido, e introduzca ese código en el formulario que aparece, de esta forma confirmará su petición de suscripción

Completado el proceso de inscripción recibirá un mensaje informándole de que ha quedado INSCRITA/O.

Cada día, recibirá información por correo electrónico y por SMS, de las temperaturas máximas y mínimas de la provincia solicitada y el nivel de riesgo.

Si tiene alguna duda o problema de funcionamiento puede contactar con nosotros a través de inform@msssi.es.

Acceso al formulario de suscripción:

<http://www.msssi.gob.es/excesoTemperaturas2015/suscripcion.do>

Interpretación del riesgo asociado a las temperaturas.

¿Qué es Nivel 0 o Nivel 2 en alertas de calor? El factor de riesgo se asocia al número de días que la temperatura rebasa los umbrales. De esta forma, la asignación de los niveles se realiza utilizando los siguientes criterios:

1. Si el número de días en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasa simultáneamente los valores umbrales de referencia respectivos es **cero**, el índice es "0",

el nivel asignado se denomina **“NIVEL 0” o de ausencia de riesgo**, y se representa con el **color verde**.

2. Si el número de días es **uno o dos**, los índices son respectivamente **“1” y “2”**, el nivel asignado se denomina **“NIVEL 1” o de bajo riesgo**, y se representa con el **color amarillo**.
3. Si el número de días es **tres o cuatro**, los índices son respectivamente **“3” y “4”**, el nivel asignado se denomina **“NIVEL 2” o de riesgo medio**, y se representa con el **color naranja**.
4. Si el número de días es **cinco**, el índice es **“5”**, el nivel asignado se denomina **“NIVEL 3” o de alto riesgo**, y se representa con el **color rojo**.



Juan Carlos Toribio

D.S.V. / Dirección