

¿Eres un conductor matutino o vespertino?

abc

Los ritmos circadianos determinan la hora óptima y la menos recomendable para coger el coche, según un estudio de la Universidad de Granada

¿Sabías que, según tu cronotipo, hay horas mejores y peores para que conduzcas? [Las personas pueden ser «matutinas» o «vespertinas»](#), dependiendo del momento del día en que sus funciones fisiológicas están más activas. Investigadores de la [Universidad de Granada](#) han demostrado que esto influye notablemente en la capacidad para conducir.

Los sujetos vespertinos conducen mucho peor (muestran peor atención) cuando lo hacen 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.

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 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, autor principal de este 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.

Las horas que son malas para todos

«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».

