

Conducción: los matutinos son conductores más estables

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** 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 símil 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 lleva 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'.