

Si usted es una persona «vespertina», no coja el coche temprano - La Razón digital

larazon.es/detalle_normal/noticias/6270507/salud/si-usted-es-una-persona-vespertina-no-coja-el-coche-temprano

Hace 3 minutos UGR/DICYT . Madrid.



Un control de la Guardia Civil Efe

Hace 3 minutos UGR/DICYT . Madrid.

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.

Alondras y búhos

Los ritmos circadianos (del latín circa, 'alrededor de', y dies, 'día') 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.

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".

Más información en [Dicyt](#)