



Secretaría General

Un estudio advierte del riesgo de que las personas nocturnas o ‘vespertinas’ conduzcan por la mañana temprano

29/04/2014

Investigadores de la **Universidad de Granada** demuestran que existen personas “matutinas” o “vespertinas”, en función del momento del día en que sus funciones biológicas y cognitivas están más activas, y señalan que este hecho influye notablemente en su capacidad para reaccionar al volante

Los sujetos vespertinos conducen mucho peor durante su “hora mala” (es decir, por la mañana temprano) en comparación con cuando conducen a su hora óptima (en horario de tarde). Sin embargo, las personas matutinas conducen de una manera más estable que los vespertinos, tanto en horario de mañana como de tarde



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

<http://secretariageneral.ugr.es/>

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”.

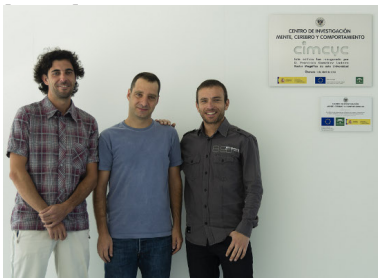
Referencia bibliográfica:

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

Fotografías: Autores del trabajo de investigación y del simulador usado en



Ángel Correa, Enrique Molina y Daniel Sanabria



Simulador de conducción 1



Simulador de conducción 2



Simulador de conducción 3



Conducción por la mañana temprano

Contacto:

Ángel Correa Torres

Departamento de Psicología Experimental de la [Universidad de Granada](#)

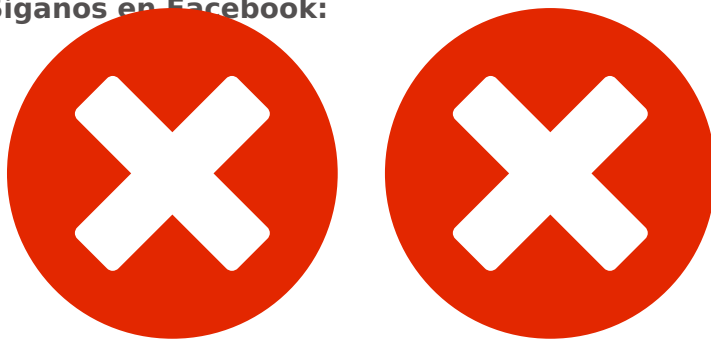
Teléfono: 958 247 881

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--cb03656d9d61dad89fd1c93c5cee3ba9ugr[dot]es -
> --LOGIN--cb03656d9d61dad89fd1c93c5cee3ba9ugr%5Bdot%5Des

<http://www.ugr.es/~act/act/index.html>

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --
LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook UGR Informa:
<https://www.facebook.com/UGRinforma>
Facebook UGR Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>
Twitter UGR Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>