

Importancia de la hidratación durante la conducción

Dra. Silvia Álava

Dra. en Psicología Clínica y de la Salud.
Miembro del Comité Científico del Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS)



¿Por qué es tan importante hidratarte cuando conduces?

Cuando hablamos de seguridad vial, solemos pensar en el estado del vehículo, las condiciones de la carretera o el respeto de las normas de circulación.

Sin embargo, existe otro factor que también influye en nuestra capacidad para conducir de forma segura: la hidratación.

Mantener una adecuada hidratación contribuye al correcto funcionamiento del cerebro y a preservar capacidades cognitivas esenciales -que son muy importantes durante la conducción-, como la atención, la concentración y la capacidad de reacción.

SÍNTOMAS DE UNA LIGERA DESHIDRATACIÓN

La deshidratación leve (cuando nuestro organismo pierde alrededor de un 2% de nuestro peso corporal total en líquidos) provoca:

-  Mayor cansancio físico y mental
-  Reducción de concentración
-  Pérdida de memoria a corto plazo
-  Alteraciones visuales y de coordinación
-  Respuestas más lentas
-  Aumento de errores
-  Más irritabilidad



CONSEJOS

Lleva siempre una botella de agua en tus viajes



Bebe agua regularmente, sin esperar a tener sed



Incrementa tu hidratación en los días calurosos



Realiza una parada cada 2 horas o 200 km para hidratarte



¡RECUERDA!
El 85% de nuestro cerebro es agua

Conduce **hidratado**,
conduce **seguro**.

Lleva tu botella de **agua** siempre en el **coche**.