

## Ventilación adecuada

El masivo éxodo familiar de automovilistas con ocasión del fin de semana largo motivó al Ministerio de Salud junto a Conaset a alertar respecto de la fatiga durante la conducción como factor de seguridad vial, atribuyéndola a la falta de descanso.

Sabemos desde hace años que un factor muy relevante para las condiciones neurológicas de los conductores, tanto particulares como colectivos y pilotos aeronáuticos, y estudiantes y trabajadores, incluso bien descansados, es la alta concentración de CO2

dentro de la cabina, la cual, habiendo mala ventilación en su interior, puede aumentar muy rápidamente.

Con cuatro pasajeros se llega a las 1000 ppm en cosa de 5 minutos, con perjuicios cognitivos medibles que pueden pasar desapercibidos por uno mismo, siendo significativos desde las 2500 ppm a los 20 minutos, afectando reflejos, alerta, capacidad de decisión, estrategia básica, utilización de información y otras habilidades vitales para una

conducción segura; se superan las 5000 ppm a menos de hora y media de viaje.

Aparte de dormir bien se recomienda el mantener permanentemente la toma de aire abierta, con ventilador y algo abiertas las ventanas traseras para evacuar. Los fallecidos en colisiones tienden a tener el CO2 alto en su sangre.

*Luis León Cárdenas Graide*