

7 consejos para que el calor extremo no afecte a los desplazamientos en carretera

Northgate identifica una serie de recomendaciones para una conducción segura tanto para particulares como conductores profesionales este verano

En una época en la que se producen tantos desplazamientos con motivo de la época estival, los conductores españoles deben tener su vehículo a punto para asegurarse la llegada a destino sin ningún contratiempo.

Si algo está asociado al verano es el calor, y los últimos años, las olas de calor se han convertido en las grandes protagonistas por las altas temperaturas registradas. Solo en el verano de 2022 en España se batió el récord de días de calor extremo, con un total de 42 jornadas - prácticamente la mitad de los días de verano - bajo situación de ola de calor, según datos de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

Conscientes de que estas altas temperaturas pueden provocar fatiga, cansancio, somnolencia, agresividad o falta de concentración y atención, desde Northgate Renting Flexible han identificado una serie de consejos y recomendaciones a tener en cuenta para asegurar un viaje sin ningún tipo de imprevisto.

Consejos para conducir con calor

La vestimenta es clave. El conductor debe asegurarse de que la ropa que utiliza es holgada, fresca y transpirable, para que así el cuerpo se sienta cómodo durante el viaje y evitando que la temperatura se eleve innecesariamente. En cuanto al calzado, aunque en verano predominen las chanquetas, la mejor opción a la hora de conducir es un zapato o zapatilla que se ajuste al pie pero que además sea flexible para permitir los movimientos.

Antes de entrar al coche, es necesario ventilar el vehículo abriendo todas las puertas al mismo tiempo para expulsar el aire caliente del interior. Esto es esencialmente importante cuando el vehículo está aparcado en la calle, ya que si no hay una buena ventilación, en solo dos horas la temperatura interior llega a superar de forma extrema la que se registra en el exterior.

Dentro del vehículo, la temperatura debe ser cómoda y adecuada. Lo recomendable es que el climatizador esté entre los 22 °C y 24 °C para evitar enfriamientos por cambios bruscos de temperatura con el exterior y ahorrar, ya que si el aire está por debajo de los 20 °C el consumo de combustible puede aumentar hasta un 20%. Además, hay que tener en cuenta que el aire frío pesa más que el caliente, por lo que es aconsejable que el flujo de aire se dirija hacia el techo del coche para que así el sistema enfríe de arriba a abajo la totalidad del habitáculo.

No es recomendable conducir tras una comida copiosa ya que, junto con el calor excesivo, puede provocar somnolencia al volante. Sin olvidar, que para evitar la fatiga es fundamental hidratarse durante todo el trayecto con agua y bebidas frescas.

Planificar las salidas para evitar conducir durante las horas de mayor calor (entre las 12:00 y las 16:00)

horas) siempre es una buena idea. La hora óptima se encuentra entre las 8:00 y las 9:30 horas de la mañana y es recomendable evitar la luz del crepúsculo ya que la posición más baja del sol puede deslumbrar y dificultar la visión.

Al contrario que la hora de salida, se recomienda no planificar una hora de llegada y hacer una parada cada dos horas o 200 kilómetros. Esto se debe a que fijar el horario de destino influye en la conducción y la velocidad a la que se circula, además de generar en el conductor y resto de pasajeros estrés y ansiedad. También es aconsejable consultar rutas alternativas y utilizar siempre que se pueda el carril derecho para mejorar la fluidez del tráfico.

Es importante mantener una conducción eficiente en todo momento extremando la precaución, preservando la distancia frontal de seguridad y con atención a lo que ocurre tres coches por delante. Además, no provocar acelerones o frenazos bruscos, realizar cambios de marcha rápidos y en marchas largas ayuda a consumir menos combustible.

Estas recomendaciones no solo son aplicables a quienes van a comenzar sus vacaciones de verano. Quienes pasan la mayor parte de su jornada laboral dentro del vehículo, deben tener en cuenta que el calor puede influir en su capacidad de conducción terminando en casos extremos en un temido golpe de calor.

Por eso, además de estos consejos, los conductores profesionales deben tener en cuenta otras precauciones como tener a punto el sistema de refrigeración y el aire acondicionado; revisar los frenos y las correas del motor ya que las altas temperaturas pueden provocar degradación o la pérdida de fricción en los frenos y pueden causar una rotura de las correas; así como mantener los neumáticos con la presión adecuada para evitar reventones. Además para los conductores que entren y salgan de su vehículo constantemente, el protector solar se convierte en su mejor aliado a la hora de protegerse del sol, mientras que el uso de gafas de sol polarizadas con alta protección UV reduce los efectos dañinos de la luz solar que pueden causar cataratas, visión borrosa o deterioros permanentes en la retina.

Seguir estos consejos puede ahorrar al conductor varios imprevistos y contratiempos en una época, en la que según datos de la DGT, el riesgo de sufrir un accidente en carretera aumenta más del 20% al conducir con altas temperaturas.

Sobre Northgate Renting Flexible

Northgate Renting Flexible es la filial española de Northgate PLC, una multinacional británica fundada en 1981 que cotiza en la bolsa de Londres (NTG). Está considerado el mayor operador europeo y español de vehículos comerciales e industriales para empresas, así como el pionero y especialista en renting flexible, desde este año también a particulares. Actualmente, cuenta con una plantilla de casi 1.300 profesionales, una flota con más de 62.000 vehículos, más de 11.000 clientes, la mayor red de talleres propios del sector y una amplia red de delegaciones en todas las CC.AA., incluidas Canarias y Baleares. La calidad de su servicio, así como su capacidad de respuesta, convierten a Northgate en un gran aliado profesional para pymes y empresas, por cuanto se ajustan a las necesidades y demandas de los negocios. Para más información, se puede visitar www.northgate.es.

Datos de contacto:

Cinthia Mañana
91 137 52 98

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Movilidad y Transporte](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>