

Recomendaciones

Evitar los peligros asociados a la fatiga y a la somnolencia es muy sencillo. Solo tienes que seguir las siguientes recomendaciones:

1. Aprender a reconocer los síntomas de la fatiga.
2. Evitar el alcohol y las comidas copiosas antes de conducir.
3. No conduzcas si estas tomando medicamentos que puedan causar somnolencia.
4. Asegúrate de que estás descansado antes de conducir.
5. Detente enseguida si te notas cansado mientras conduces y descansa el tiempo necesario antes de volver a la carretera.
6. Cuando viajes, procura parar a descansar cada 2 horas.
7. Durante las paradas, camina un poco y toma alguna bebida, preferiblemente con azúcar.



Toma un descanso e hidrátate con una bebida.

8. Mantén bien ventilado el coche y con una temperatura confortable, de 21°C a 23°C.

9. No adoptes posturas demasiado cómodas al volante.

10. Evita la música especialmente relajante.

DE MODO QUE YA LO
SABES: CON EL
CANSANCIO NO TE LA
JUEGUES.

SI NECESITAS
DESCANSAR, MEJOR QUE
PARES TÚ Y NO QUE TE
PARE LA CARRETERA

Seguridad Nexos Cargo:
Bogotá 4188822 ext. 104
Ó 316 743 2712



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

NEXOS CARGO LTDA
BOGOTÁ . CLL 17 No. 115-1
BUENAVENTURA. CLL 7B No. 4-43
CARTAGENA. TRANV 44No. 21-46

Teléfono: 4188822 (Bta)
Correo: calidad@nexoscargo.co

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

PROGRAMA DE SEGURIDAD
VIAL

CANSANCIO Y FATIGA



SUEÑO Y FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

Las personas, al igual que los vehículos, necesitan de un buen mantenimiento para su correcto funcionamiento y eso incluye, entre otras cosas, un descanso adecuado. Sin embargo, aunque todo el mundo es consciente de ello y sabe que la fatiga y la falta de sueño afectan negativamente a la seguridad en la carretera, entre el 20 y 30% de los accidentes están causados por estos motivos, la mayoría de gravedad.

A continuación, te mostraremos los peligros del sueño y la fatiga al volante, así como la mejor forma de prevenir su aparición y evitar sus consecuencias.



Los Peligros

Aunque el peligro más grave es quedarse dormido al volante, existen algunos otros que, sin bien no son tan evidentes, también pueden provocar un accidente:

- Incremento del tiempo de reacción.
- Aumento de las distracciones.

- Alteración de la percepción.
- Lentitud y falta de coordinación.
- Dificultad para tomar decisiones rápidas.

Las Causas

El sueño y la fatiga suelen estar causados por motivos muy corrientes, que bien pueden estar relacionados con el estado del conductor, o bien con las circunstancias en las que se conduce.

Las personas conductoras: está demostrado que en los accidentes provocados por estos motivos, la mayoría de las veces las personas conductoras implicadas estaban afectadas por alguno de los siguientes factores:

- La falta de sueño o de descanso.
- El estrés.
- La inexperiencia al volante.
- Alguna enfermedad
- Los medicamentos, las comidas copiosas o el alcohol.



Las circunstancias: existen determinadas circunstancias que también pueden propiciar la fatiga o la somnolencia mientras se conduce:

- La falta de paradas para descansar durante los viajes.

- El tráfico intenso, sobre todo al final de la jornada.
- Los viajes largos o monótonos, principalmente después de jornadas internas de trabajo.
- El mal tiempo, como puede ser la lluvia, niebla o el viento fuerte.
- El mal estado de la carretera.
- La conducción de noche.
- El calor ambiental excesivo.
- La velocidad elevada.



Los síntomas: si nota alguno de los siguientes síntomas mientras conduces, tómalo como una señal de alarma y para cuando antes debes descansar:

- Distracciones frecuentes.
- Aturdimiento y pesadez de cabeza.
- Bostezos continuos.
- Párpados pesados.
- Irritabilidad.
- Parpadeo constante y picor de ojos.
- Dificultad para enfocar.
- Movimiento frecuentes y cansancio muscular.