



Q-Prevención

Boletín 005

Prevención de la fatiga y somnolencia en los conductores

No somos máquinas, por eso cuando sometemos nuestro organismo a condiciones extremas o actividades monótonas durante un periodo largo de tiempo, la reacción natural del cuerpo es la fatiga. Si esta fatiga se produce al momento de conducir un vehículo, es necesario entender que podemos ser un factor de altísimo riesgo para nosotros mismos y para las personas que circulan alrededor nuestro.

¿Qué es la fatiga en la conducción?

La fatiga y el sueño están relacionados con la realización continua de una determinada actividad física o intelectual, en combinación con una carencia de descanso.

La somnolencia y fatiga en la conducción puede suceder por múltiples factores, como:





Estado de la carretera

Cuanta mayor atención y concentración exija, más cansancio se acumulará durante el trayecto, por lo mismo, la fatiga se presentará de forma más temprana. **Estas son algunas de las circunstancias que la provocan:**

- Tráfico intenso y embotellamientos.
- Poca iluminación nocturna.
- Pavimento en mal estado.
- Condiciones climatológicas adversas como lluvia, granizo, niebla, etc.



Circunstancias del conductor

Los hábitos y condición física de cada conductor constituyen los principales factores que determinan el momento en el que se presentará la fatiga durante la conducción, pero sin importar qué tan fuertes o despiertos creamos que estamos, **es importante evitar:**

- Un deficiente descanso previo al inicio de un viaje.
- La ausencia de descansos breves durante los trayectos superiores a 2 horas.
- Conducir a velocidad excesiva de forma prolongada.
- Consumir alcohol, sedantes u otro tipo de fármacos cuyos efectos secundarios provoquen somnolencia.
- Comer en exceso.

Demasiada monotonía

Un trayecto excesivamente tranquilo y falta de estímulos también puede dar lugar a la aparición de somnolencia.

Aunque conducir no implique realizar un gran esfuerzo, la capacidad de atención debe encontrarse siempre en niveles óptimos. **Para asegurarte de ello te sugerimos:**

- No conducir durante un periodo de tiempo excesivo.
- Contar con estímulos suficientes para mantenerte concentrado y despejado, como escuchar música o tener una conversación relajada con tus pasajeros.

Circunstancias en el habitáculo

Las siguientes situaciones dentro del habitáculo también pueden dar lugar a la aparición de fatiga, **por lo que debes evitar:**

- Una temperatura elevada.
- Deficiente ventilación que ocasione una mala calidad del aire.
- Incomodidad de tu asiento.
- Mal estado mecánico del vehículo.



Efectos de la fatiga durante la conducción:

El cansancio provocado por la conducción tiene consecuencias directas sobre tus capacidades al volante, lo cual se traduce en un incremento de riesgo de accidentes. **Los principales efectos que provoca este fenómeno son:**

- Aletargamiento en el tiempo de reacción.
- Pérdida frecuente de la concentración.
- Baja capacidad para tomar decisiones rápidas.
- Disminución de la movilidad física.
- Cambios repentinos de estado anímico.
- Y, por último, la aparición de microsueños, es decir la pérdida de la conciencia por unos segundos, suficientes para perder por completo el control del vehículo.

Desafortunadamente, los accidentes provocados por la fatiga suelen tener consecuencias graves, debido a que se producen generalmente en carreteras en donde se circula a alta velocidad.

Tu vida, las de tus acompañantes y las demás personas es muy valiosa. A los primeros síntomas de cansancio, no te expongás, busca un lugar donde puedas dormir unas horas y luego continúa tu camino.

¡Viaja siempre seguro!

Aseguramos autos

Cuidamos personas



Quálitas

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Aseguramos autos | Cuidamos personas

www.qualitasperu.com.pe