

FATIGA AL VOLANTE

La fatiga es el agotamiento corporal o mental que se produce como consecuencia de un trabajo o de un esfuerzo. Se caracteriza por la incapacidad de realizar correctamente y con lentitud los procesos racionales provocando un fallo en la memoria.

FATIGA: EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL CONDUCTOR

A la mayoría de los conductores nos cuesta identificar los síntomas de cansancio con antelación. De hecho, la gran parte de los mismos nos damos cuenta de que podemos estar fatigados sólo cuando nos ataca la somnolencia, que es el último, y más peligroso, estado de la fatiga.



¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LA FATIGA?

- Sensación de cansancio y agarrotamiento muscular.
- Incomodidad en el puesto del conductor, continuos movimientos y cambios de postura en el asiento.
- Los reflejos y la rapidez de respuesta comienzan a reducirse, bajando hasta en un 75%.
- Aumento en las distracciones.
- Percepción errónea, tanto de las distancias como de las velocidades.
- Pérdida de atención y concentración.

El cansancio mental, como el físico, provoca el adormecimiento del conductor, y representa un factor que contribuye a los accidentes al menos en el 24 % de ellos.

Los factores que pueden influir en la aparición de la fatiga son, descansar poco, deshidratación, comer inadecuadamente, ingerir alcohol, habitáculo sin ventilación, monotonía en la carretera, calor excesivo...

Recomendaciones

- Parar a descansar entre 20 y 30 minutos cada 200 km o dos horas de manejo.
- Ingerir agua o bebidas refrescantes es completamente necesario para mantener hidratado nuestro cuerpo.
- Antes o durante el viaje nunca se deben tomar alimentos pesados (ricos en grasas) o en grandes cantidades.
- No tomes calmantes o estimulantes durante la conducción.
- Debemos hacer alto total en caso de condiciones climatológicas adversas.
- Conduce a una velocidad adecuada y constante.
- Viaje con un abundante aire fresco dentro del auto.
- En caso de persistir la fatiga, PARE, DESCANSE Y DUERMA.



No olvides compartir esta información con tus asegurados, amigos y familiares.

Envíanos tus comentarios o sugerencias y por último:

De acuerdo a su Experiencia, ¿Cuáles son sus recomendaciones para evitar un accidente vial por fatiga?

Al cabo de 17 horas despierto y en actividad, los reflejos disminuyen tanto como si tuviéramos 0.5 gramos de alcohol en sangre.

Es por eso que debemos de estar conscientes de la peligrosidad de manejar fatigados y sobre todo aprender a identificar los síntomas de la fatiga ya que 6 de cada 10 conductores no identifican los síntomas de la fatiga.