

EL SUEÑO Y LA 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 el 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, si 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.
- ❖ Aumento de las distracciones.
- ❖ Alteración de la percepción.
- ❖ Dificultad para tomar decisiones rápidas. Lentitud y falta de coordinación.



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.

LA PERSONA CONDUCTORA

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 intensas de trabajo.
- ❖ El mal tiempo, como puede ser la lluvia intensa, la niebla, la nieve o el fuerte viento.
- ❖ El mal estado de la carretera.
- ❖ La conducción de noche.
- ❖ El calor ambiente excesivo.
- ❖ La velocidad elevada.

LOS SÍNTOMAS

Si notas alguno de los siguientes síntomas mientras conduces, tómalo como una señal de alarma y para cuanto antes a descansar:

- ❖ Distracciones frecuentes.
- ❖ Aturdimiento y pesadez de cabeza.



- ❖ Bostezos continuos
- ❖ párpados pesados.
- ❖ Irritabilidad.
- ❖ Parpadeo constante y picor de ojos.
- ❖ Dificultad para enfocar.
- ❖ Movimientos frecuentes y cansancio muscular.

RECOMENDACIONES

Evitar los peligros asociados a la fatiga y a la somnolencia es muy sencillo. Sólo tienes que seguir estas recomendaciones:

1. Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga.
2. Evita el alcohol y las comidas copiosas antes de conducir.



3. No conduzcas si estás 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 dos horas.
7. Durante las paradas, camina un poco y toma alguna bebida, preferiblemente con azúcar.
8. Mantén bien ventilado el coche y con una temperatura confortable, de 21° a 23° C.
9. No adoptes posturas demasiado cómodas al volante.
10. Evita la música especialmente relajante.

RECUERDA

El peligro más grave y evidente del sueño y la fatiga es que te quedes dormido al volante, pero existen también otros que pueden provocar un accidente:

- ❖ Incremento del tiempo de reacción.
- ❖ Aumento de las distracciones.
- ❖ Alteración de la percepción.
- ❖ Dificultad para tomar decisiones rápidas.
- ❖ Lentitud y falta de coordinación.

*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.*

SERVICIO DE EMERGENCIAS: 112

Recomendaciones Básicas de Seguridad Vial:

SUEÑO Y FATIGA



Con la colaboración de:



FREMAP

Miembros de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61