



# La Prevención de la Fatiga de Manejar

HS01-014C (8-07)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos

La Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras calcula que las causas principales de acerca de 100,000 choques reportados por la policía cada año son la somnolencia (sueño) y fatiga de parte del conductor. Es igual de peligroso conducir somnolento que dormirse de repente con las manos en el volante. La mayoría de conductores han experimentado fatiga y el estado parecido a trance causado por mirar fijamente por demasiado tiempo a las rayas blancas en el centro del camino. El trance de camino puede resultar en percepciones y tiempos de reacción retrasados, y pueden dejar a los conductores sin poder recordar cómo llegaron a sus destinos.

## Síntomas de fatiga del conductor y trance de camino:

- Sensación de ardor en los ojos.
- Los párpados se sienten pesados
- Incapacidad de enfocar los ojos
- Los músculos empiezan a temblar
- Tensión en la espalda
- Bostezando
- Los pensamientos vagan y se desconectan
- Las extremidades se sienten pesadas, o ligeras y con sensación de cosquilleo, o entumecidas
- La respiración se vuelve superficial

Hay algunas causas muy básicas de la fatiga. La falta de dormir o el dormir mal es a menudo agravado con una mala dieta, la obesidad, la falta de ejercicio, y el beber alcohol. En nuestras vidas diarias es a veces difícil seguir una dieta balanceada, conseguir suficiente ejercicio, y hasta dormir bien. Un largo viaje, o el conducir como medio de vida, puede crear obstáculos aún más grandes a nuestro bienestar. Es por eso que necesitamos tomar un papel activo en la prevención tocante al conducir en un estado de cansancio o distracción.

## Aquí hay algunas recomendaciones para ayudar a prevenir fatiga de conductor y trance de camino:

- Haga ejercicio regular
- Planee una dieta sana y balanceada
- Intente siete u ocho horas de sueño

- Comience su día tan temprano como pueda
- Coma algo ligero antes de conducir, no algo pesado
- Evite conducir a solas cuando sea posible
- Mantenga los viajes a distancias razonables
- Trate de evitar viajes largos en la noche
- Mantenga el área del chofer fresca y bien ventilada
- Evite la música suave, cambie estaciones de radio con frecuencia
- Hable con los pasajeros sin distraerse
- Esté alerta para señales de camino y tráfico
- Maneje con una postura derecha, con las piernas a un ángulo de 45 grados.
- Tome descansos cada dos horas o 100 millas
- Al tomar descansos, bájese del auto y camine, corra, o estírese
- Evite manejar durante las horas cuando normalmente estaría durmiendo
- Pare para comer algo liviano
- Evite el alcohol y cualquier medicamento que pueda causar sueño
- Cante, mastique chicle, estírese, varíe la velocidad del auto, y escuche la radio para mantenerse alerta
- Use lentes de sol solamente durante las horas del día
- Si es esencial, salga de la carretera y tómese una siesta de un máximo de 20 minutos. Más tiempo le hará sentir débil y atontado

Estas sugerencias ayudarán a evitar los accidentes que a veces resultan de la fatiga del conductor y el trance de camino. Un conductor alerta es un conductor seguro. Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

