



**CENTRO DE
ACOPIADORES DE
CEREALES**

7 de Julio de 2006

BOLETIN N° 1.707

TRANSPORTE

FATIGA Y SOMNOLENCIA EN LA CONDUCCION

Ha llegado a poder de esta entidad un informe elaborado por el Dr. Juan Zamora para la Subsecretaría de Transporte de la Provincia de Santa Fe, (Programa Provincial e Seguridad Vial), en el que, con respecto al tema del título, expone los conceptos que se menciona a renglón seguido:

LA FATIGA ES LA RESPONSABLE DEL 20 - 30% DE LOS ACCIDENTES, HACE MAS DIFICIL MANTENER LA ATENCION Y EQUIVOCARSE MAS FACILMENTE AL EJECUTAR MANIOBRAS.

A MEDIDA QUE ESTA CRECE, MAYOR ES EL DESEO DE LLEGAR AL DESTINO, MAS RIESGOS SE ASUMEN Y EL COMPORTAMIENTO ES MAS AGRESIVO.

LA FATIGA ES EL RESULTADO FINAL DE VARIADAS CIRCUNSTANCIAS: EL SUEÑO - EXCESO DE TRABAJO - MEDICAMENTOS - CAMBIOS DE TURNOS EN EL TRABAJO

¿CUANDO SE DEBE SOSPECHAR LA FATIGA?

1. CUESTA CONCENTRARSE EN LA CARRETERA Y SE REALIZAN MANIOBRAS INCONSCIENTES.
2. SE REDUCE LA CANTIDAD Y CALIDAD EN LA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS
3. SURGEN ESTADOS PERSONALES DESAGRADABLES: ABURRIMIENTO, ANSIEDAD, INESTABILIDAD, ATURDIMIENTO, MAYOR ACEPTACIÓN DEL RIESGO.
4. EXPOSICION A ALTERACIONES CLIMATICAS (VIENTO-LLUVIA)
5. CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA (FRIO-CALOR)

SINTOMAS QUE ALERTAN EL NIVEL DE FATIGA

1. LA PESADEZ DE LA VISTA Y EL PARPADEO CASI CONSTANTE
2. DOLOR DE CABEZA
3. RESTREGARSE LA CARA Y LOS OJOS FRECUENTEMENTE
4. LOS ZUMBIDOS DE LOS OIDOS
5. BOSTEZOS
6. LA SENSACION DE BRAZOS Y PIERNAS DORMIDOS
7. LA NECESIDAD DE MOVERSE EN EL COCHE, QUE SIEMPRE SE ACOMPAÑA DE MAYOR O MENOR PERDIDA DE ATENCION
8. DOLORES DE ESPALDA Y ARTICULACIONES
9. FATIGA VISUAL POR DESLUMBRAMIENTO Y/O OSCURIDAD
10. PROBLEMAS FISICOS POR LA CABINA, LUMBAGO, CONTRACTURA

QUE INCREMENTA LA FATIGA

1. LA COMIDA PESADA
2. LA ROPA INADECUADA
3. EL EXCESO DE CALOR
4. EL EXCESIVO NUMERO DE HORAS CONDUCIENDO O TRABAJANDO
5. LA RUTINA DE REALIZAR MUCHAS VECES EL MISMO CIRCUITO
6. LA MONOTONIA DE LAS GRANDES RECTAS
7. DESORDENES DIGESTIVOS, COMIDA "CHATARRA"

CONSEJOS PARA REDUCIR EL STRESS AL CONDUCCIR

- * SER CONSCIENTE DEL ESTADO EMOCIONAL QUE SE ENCUENTRA: DEBERÁ SER CUIDADOSO AL CONDUCCIR O TAL VEZ LO MEJOR SEA NO CONDUCCIR.
- * PLANIFIQUE CADA VIAJE DANDOLE MAS TIEMPO QUE EL ESTIMADO: DE ESTA MANERA SE EVITARA TENSION Y ANSIEDAD, SI QUIERE LLEGAR A TIEMPO SALGA ANTES.
- *DISMINUYA LA VELOCIDAD Y ADECUA LAS A LAS CONDICIONES DEL CAMBIO: MAYOR VELOCIDAD MAYOR TENSION
- * CONTROLESE Y ACEPTA LAS CIRCUNSTANCIAS DEL TRANSITO: FLUJOS LENTOS, EMBOTELLAMIENTOS, EVITE DISCUSIONES SOBRE TODO LUEGO DE MÁS DE CUATRO HORAS DE CONDUCCIR.

- * FRENTE A UN CONDUCTOR TORPE: EVITE EL DIALOGO QUE LO PUEDA LLEVAR A LA AGRESIÓN, VERBAL Y FISICA
- * EVITE DISCUTIR CON SU ACOMPAÑANTES DE VIAJE: LOS CHICOS, SU SUEGRA, CON LO QUE LA SABEN "TODO".
- * NO ATENDER EL CELULAR: FUENTE DE DISTRACCION Y TENSION, QUE SEA EL DE MANOS LIBRES
- * DESCANSE UN MÍNIMO DE 7 A 8 HORAS CADA NOCHE: LO MEJOR PARA ESTAR BIEN EL DÍA. SI PADECE INSOMNIO PIDA AYUDA PROFESIONAL
- * EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRA DROGAS: QUE ALTEREN SU CALIDAD EN LA CONDUCCION
- * SI TIENE SUEÑO: DETÉNGASE Y DUERMA..... DUERMA DUERMA, LUEGO SIGA.

CAUSAS DE DISTRACCION

- 1 - ECHAR FUERA UN INSECTO QUE MOLESTA
- 2 - COMER, BEBER Y CONDUCIR AL MISMO TIEMPO
- 3 - ENCENDER UN CIGARRILLO
- 4 - ENCENDER LA RADIO BUSCANDO UNA ESTACION
- 5 - JUGAR CON UN NIÑO O EL PERRO
- 6 - CONDUCIR CON LO MUSCULOS MUY RELAJADOS Y/O FLOJOS
- 7 - MIRARSE AL ESPEJO RETROVISOR
- 8 - VOLVER LA CABEZA PARA MIRAR EL PAISAJE
- 9 - INCLINARSE PARA BUSCAR OBJETO EN EL PISO
- 10 - HABLAR POR CELULAR, DISCUTIR CON UN PASAJERO.

PARA **PREVENIR LA FATIGA** ¿QUE SE DEBE HACER?

- 1 - DESCANSAR 20 MIN. CADA 2 HORAS DE CONDUCCION
2. O CADA 200 KM RECORRIDOS, NO CONDUCIR MÁS DE 8 HS. SEGUIDAS.
3. LAS PERSONAS MAYORES DEBEN HACERLO CADA 1.30 HS. AL IGUAL CUANDO SE VIAJA CON NIÑOS.
4. PARA EL DESCANSO ES BUENO: DAR UN PASEO - MOVERSE- HACER EJERCICIOS DURANTE 15 MINUTOS.
5. SI HAN APARECIDO SIGNOS DE SOMNOLENCIA DORMIR
6. BEBER, LAVARSE LA CARA CON AGUA FRÍA
7. NO PONER METAS EN TIEMPO PARA LLEGAR A DESTINO
8. ESTO IMPLICA MAYOR VELOCIDAD INCONSCIENTEMENTE ASUMIENDO RIESGOS Y ACCIDENTARSE