



FATIGA Y SUEÑO

Es importante valorar el estado en el que nos encontramos a la hora de conducir un vehículo, ya que si tenemos sueño o sentimos fatiga es más fácil perder la atención. Esta pérdida de atención, es casualmente, un factor determinante en el incremento de siniestralidad actual en las carreteras.

Uno de cada tres accidentes mortales se produce por el cansancio o sueño...y, a pesar de ello, tres de cada cuatro conductores declara haber conducido con sueño.

SUEÑO Y FATIGA NO SON LO MISMO

La fatiga es un proceso de deterioro físico que “ralentiza” el funcionamiento de nuestro organismo. Por ejemplo, puedes estar agotado de hacer ejercicio físico, y no somnoliento, pero la fatiga es peligrosa por sí misma y en muchas ocasiones la antesala del sueño.

La fatiga reduce drásticamente nuestra capacidad de reacción y, sobre todo, disminuye nuestra capacidad de “procesar” la enorme cantidad de información que debemos barajar en la toma de decisiones al conducir.

3 de cada 4 conductores ha experimentado sueño al conducir



El sueño ocupa casi un tercio de nuestra vida, y se establecen de cinco a seis horas como la cantidad de descanso mínimo necesario.

Con la edad se empieza a necesitar menos horas de sueño nocturno, siendo igualmente más difícil controlar el sueño diurno.

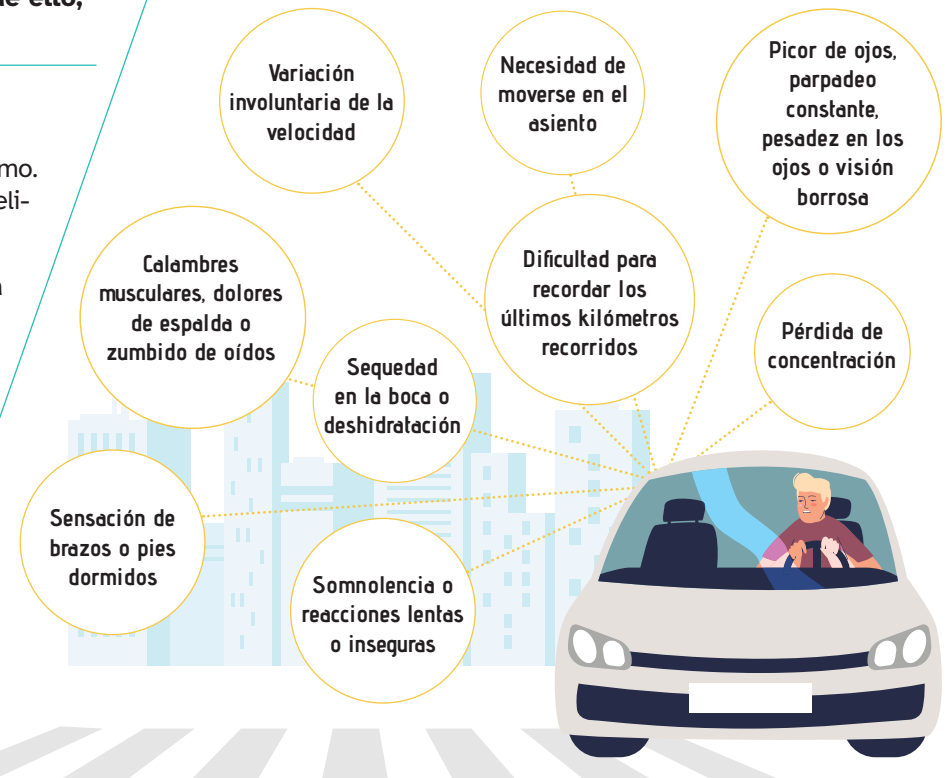
El incremento de trastornos del sueño, influye en el aumento de siniestralidad al volante, al no encontrarse en las condiciones óptimas de atención y reflejos. Comidas copiosas y exceso de trabajo, pueden potenciar también dicho riesgo.



UNIÓN DE MUTUAS
por la seguridad vial
la importancia de llegar

SÍNTOMAS DE LA FATIGA

Los síntomas más frecuentes de la fatiga nos servirán de ayuda para saber cuándo es necesario parar y hacer un descanso:



FO-088-ES/2022-01





FATIGA Y SUEÑO

MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL VOLANTE

PLANIFICA EL VIAJE



Evita las horas más calurosas del día para viajar, sobre todo si tu vehículo no dispone de aire acondicionado.



Evita la conducción nocturna.



No realices comidas copiosas antes de iniciar un viaje.

ANTES de un VIAJE

- > Deja preparado el coche la noche anterior y descansa bien, durmiendo toda la noche.
- > Está demostrado que dormir menos de seis horas triplica el riesgo de sufrir accidentes en la carretera.



DURANTE el VIAJE

- > Descansa cada 2 horas o cada 200 kilómetros.
- > Lleva siempre gafas de sol. Úsalas especialmente a las horas centrales del día para reducir la fatiga de la vista.
- > En cada parada, sal del coche, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento.
- > Conduce un máximo de 8 horas al día.
- > Mantente hidratado. Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención y las capacidades necesarias a la hora de conducir.
- > Un nivel bajo de azúcar acelera la fatiga corporal. Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidrartarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

