Driver Fatigue Dangers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La fatiga del conductor, también conocida como conducción somnolienta, es un fenómeno común y peligroso que se produce cuando una persona que conduce un vehículo está demasiado cansada o somnolienta para permanecer alerta y concentrada en la carretera. Esto puede mermar gravemente su capacidad para tomar decisiones rápidas y reaccionar adecuadamente a las condiciones cambiantes de la carretera, aumentando el riesgo de accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS ASOCIADOS A LA FATIGA DEL CONDUCTOR

- **Reducción del tiempo de reacción:** La fatiga disminuye la capacidad del conductor para evitar colisiones o responder adecuadamente a cambios repentinos en el tráfico o en las condiciones de la carretera.
- **Deterioro en la toma de decisiones:** La somnolencia y la fatiga pueden afectar negativamente a las funciones cognitivas de un conductor, lo que le lleva a realizar maniobras inseguras o a calcular mal la distancia y la velocidad de otros vehículos.
- **Disminución de la atención y la concentración:** Los conductores fatigados pueden distraerse con facilidad, saltarse señales de tráfico importantes, pasar por alto señales de tráfico o no percatarse de peligros potenciales.
- **Derrapes y salidas de carril:** Un efecto común de la fatiga del conductor son los “microsueños”, breves episodios de sueño que duran sólo unos segundos.
- **Mayor riesgo de accidentes:** La combinación de tiempos de reacción reducidos, atención disminuida y mala toma de decisiones eleva significativamente el riesgo de accidentes.

- **Impacto en la visión:** La fatiga puede provocar visión borrosa o desenfocada, lo que dificulta percibir y juzgar con precisión las distancias y los objetos en la carretera.
- **Incapacidad para recordar detalles de la ruta:** La fatiga puede provocar lapsus de memoria, haciendo que los conductores olviden la ruta que están siguiendo, se salten salidas o experimenten dificultades para recordar los últimos kilómetros recorridos.
- **Cambios de humor:** La falta de sueño y la fatiga pueden provocar irritabilidad, cambios de humor y una menor tolerancia a la frustración.
- **Aumento de los riesgos en la conducción de larga distancia:** La falta de estímulos atractivos y la naturaleza repetitiva del entorno de conducción pueden provocar una disminución del estado de alerta.
- **Mayor gravedad de las colisiones:** Las colisiones relacionadas con la fatiga suelen producirse a mayor velocidad e implican menos maniobras evasivas, lo que aumenta la probabilidad de lesiones graves o muertes.

COMO PROTEGERSE

LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA FATIGA DEL CONDUCTOR

- **Duerma lo suficiente**: Intente dormir entre 7 y 9 horas de calidad la noche antes de conducir.
- **Planifique su viaje:** Asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para realizar pausas y paradas de descanso durante el trayecto.
- **Haga descansos regulares:** Divida la conducción en segmentos y programe descansos regulares cada 2 horas aproximadamente.
- **Evite los trayectos largos y continuos:** Evite conducir durante periodos prolongados sin hacer pausas importantes.
- **Manténgase hidratado y coma ligero:** Beba agua y coma tentempiés ligeros y saludables para mantenerse hidratado. Evite los alimentos pesados, grasientos o azucarados que pueden hacerle sentir perezoso.
- **Evite el alcohol y los medicamentos:** Evite el alcohol antes de conducir, ya que puede agravar los efectos de la fatiga y

perjudicar la conducción. Tenga cuidado con los medicamentos que puedan causar somnolencia y compruebe en sus etiquetas las advertencias sobre la conducción.

- **Viaje durante sus horas de mayor vigilia:** Intente programar la conducción durante las horas en las que está naturalmente despierto.
- **Comparta responsabilidades al volante:** Si viaja con otras personas, túrnense al volante.
- **Reconozca los signos de fatiga:** Esté atento a signos como bostezos, pesadez de párpados, desviación entre carriles, dificultad para concentrarse y dificultad para recordar los últimos kilómetros recorridos.
- **Deténgase con seguridad:** Si se siente cansado o somnoliento mientras conduce, busque un lugar seguro para detenerse.
- **Manténgase activo:** Escuche música, podcasts o audiolibros y mantenga conversaciones interesantes para mantenerse alerta.
- **Utilice sistemas de detección de fatiga del conductor:** Si su vehículo está equipado con un sistema de detección de fatiga del conductor, preste atención a sus advertencias e indicaciones.
- **Manténgase físicamente activo:** La actividad física puede mejorar los niveles generales de energía y reducir la fatiga.
- **Limite la conducción nocturna:** La conducción nocturna puede ser más difícil debido a la visibilidad reducida y a la tendencia natural del cuerpo a estar más cansado durante esas horas.
- **Controle el estrés:** Practique técnicas de gestión del estrés, como la respiración profunda y la atención plena, para mantener la calma.

PAPEL DEL PASAJERO EN LA PREVENCIÓN DE LA FATIGA DEL CONDUCTOR

- **Ofrézcase para tomar el relevo:** Si tiene carné de conducir y se siente descansado, ofrézcase a asumir la responsabilidad de conducir.
- **Entable una conversación con el conductor:** Involucre al conductor en la conversación con temas interesantes o juegos.

- **Fomente las pausas:** Sugiera hacer pausas regulares durante el viaje que permitan al conductor estirarse, pasear y descansar los ojos, lo que puede ayudar a aliviar la fatiga.
- **Vigile al conductor:** Vigile al conductor para detectar signos de somnolencia o fatiga.
- **Ofrezca tentempiés y agua:** Ofrezca al conductor tentempiés ligeros y saludables, junto con agua.
- **Abra las ventanillas:** Si el tiempo lo permite, abra las ventanillas para que circule aire fresco en el vehículo.
- **Estimule los sentidos:** Ponga música alegre o canten juntos para ayudar a combatir la fatiga.
- **Ofrezca apoyo moral:** Haga saber al conductor que la seguridad de todos en la carretera es importante.
- **Ayude a navegar:** Ofrezca ayuda con la navegación para reducir la carga mental del conductor.
- **Sea prudente con las críticas:** Evite parecer crítico o crítico, ya que esto puede crear estrés y ansiedad en el conductor.
- **Prepárese para parar:** Si el cansancio del conductor persiste a pesar de sus esfuerzos, prepárese para sugerirle que busque un lugar seguro donde parar a descansar o que considere otras opciones de transporte.

CONCLUSIÓN

Prevenir la fatiga del conductor es una responsabilidad compartida que implica a los conductores individuales, a las autoridades de transporte, a los empleadores de choferes comerciales y a la sociedad en su conjunto.