Fatigue on the Roadways Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

FATIGA DEL CONDUCTOR EN EL TRABAJO

La fatiga puede producirse cuando no se duerme lo suficiente o no se duerme bien. Puede afectar a su capacidad para realizar tareas de forma segura, incluida la conducción. Los factores relacionados con el trabajo (por ejemplo, largas horas de trabajo y conducción, largos desplazamientos) pueden contribuir al riesgo de fatiga del conductor. La buena noticia: Un sistema de gestión del riesgo de fatiga ayudará a los empleadores y a los trabajadores a trabajar juntos para reducir los riesgos de la fatiga del conductor.

La fatiga puede producirse cuando no se duerme lo suficiente o no se tiene un sueño de calidad. Puede afectar a la conducción, de forma similar a lo que ocurre con el alcohol. Una encuesta realizada entre la población estadounidense reveló que el 37% de los trabajadores dormía menos del mínimo recomendado de 7 horas.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿QUÉ CAUSA LA FATIGA?

- Estar despierto durante muchas horas consecutivas
- No dormir lo suficiente durante varios días
- La hora del día: El cuerpo tiene un ciclo de sueño y vigilia que le indica cuándo debe estar alerta y cuándo es el momento de dormir. Las ganas de dormir son más intensas en las primeras horas de la mañana.
- Tareas monótonas o largos periodos de inactividad
- Factores de salud, como trastornos del sueño o medicamentos que provocan somnolencia

CONDUCIR CON FATIGA

A todos nos ha pasado: nos pesan los ojos, empezamos a cerrarlos y, de repente, nuestra cabeza se levanta de golpe tras chocar con las bandas sonoras del arcén. Cuando esto ocurre, la persona se despierta, pero sólo por un corto período de tiempo. Este es un acto inseguro que es bastante común en nuestras carreteras.

La conducción con fatiga puede ser causada por cualquier número de factores. La causa

más común de la conducción fatigada es la falta de sueño. También puede ser causada o empeorada por trastornos del sueño no tratados, medicamentos, consumo de alcohol o trabajo por turnos.

CÓMO AFECTA LA FATIGA A SU CONDUCCIÓN

La fatiga tiene un gran impacto en su conducción y puede afectar a su capacidad para conducir con seguridad, de forma similar al efecto de la conducción bajo los efectos del alcohol. Las investigaciones demuestran que estar despierto durante 17 horas tiene el mismo efecto sobre la capacidad de conducir que una tasa de alcoholemia de 0,05. Estar sin dormir durante 24 horas tiene el mismo efecto que una tasa de alcoholemia de 0,1, el doble del límite legal.

Mientras conduce cansado puede encontrarse con que:

- Tener problemas para recordar los últimos kilómetros recorridos, soñar despierto o saltarse salidas o señales de tráfico
- Desviarse de su carril, ir a rebufo, chocar con una banda sonora en el arcén o tener dificultades para mantener una velocidad constante y correcta.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA FATIGA DEL CONDUCTOR?

- Asentir con la cabeza
- Reaccionar con más lentitud a las condiciones cambiantes de la carretera, a otros conductores o a los peatones
- Tomar malas decisiones
- Desviarse del carril
- Experimentar una “visión de túnel” (cuando se pierde el sentido de lo que ocurre en la periferia)
- Experimentar “microsueño” (breves episodios de sueño que duran desde una fracción de segundo hasta 30 segundos)
- Olvidar los últimos kilómetros recorridos

COMO PROTEGERSE

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS TRABAJADORES PARA EVITAR LA FATIGA DEL CONDUCTOR EN EL TRABAJO?

- Dormir lo suficiente (7-9 horas diarias). Si la fatiga persiste después de haber dormido lo suficiente, hágase un examen para detectar problemas de salud que puedan estar afectando a su sueño.
- Planifique sus actividades fuera del trabajo para disponer de tiempo suficiente para dormir adecuadamente.
- Cree un entorno de sueño que le ayude a dormir bien: una habitación oscura, tranquila y fresca, sin aparatos electrónicos.
- Si te sientes fatigado mientras conduce: párese, tómese una taza de café y haga una siesta de 15 a 30 minutos antes de continuar. Los efectos son sólo temporales: la única “cura” para la fatiga es el sueño.
- Obsérvese a sí mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar signos de fatiga.
- Informe de los casos de fatiga en usted mismo y en los demás a su supervisor directo, que puede ayudarle a determinar el curso de acción más seguro.
- Si tu horario de trabajo es demasiado exigente o las horas que trabajas te hacen sentir fatigado cada día, habla con un supervisor. A veces se pueden modificar las responsabilidades o los horarios para mejorar la productividad y la seguridad.
- Es importante conocer los efectos secundarios de la medicación antes de utilizarla en el trabajo o mientras se conduce.

- Cuide su salud. Abordar otros problemas de salud puede mejorar en gran medida cómo se siente tanto en casa como en el trabajo.
- Lleve una mejor dieta. Los alimentos son para los seres humanos lo mismo que la gasolina para un coche: si pones gasolina sucia en tu coche, no funcionará bien. Lo mismo ocurre con tu cuerpo.

CONCLUSIÓN

Conducir es una de las tareas más peligrosas que realizamos a menudo. Cuando se combina con actos inseguros, como conducir con fatiga, no sólo se pone en peligro a sí mismo, sino también a todos los que le rodean. Sea proactivo en la prevención de la fatiga y la somnolencia. Cuando le afecte mientras conduce, deténgase y descanse antes de continuar.