

Recuerda...

Las personas, al igual que los vehículos, necesitan de un buen mantenimiento para su correcto funcionamiento y eso incluye, entre otras cosas, un **descanso adecuado**. Sin embargo, aunque todo el mundo es consciente de ello y sabe que la fatiga y la falta de sueño **afectan negativamente** a la seguridad en la conducción, **entre el 20 y el 30%** de los accidentes están causados por estos motivos, **la mayoría de gravedad**.

Síntomas:



Si notas alguno de los siguientes síntomas mientras conduces, tómalos como una señal de alarma y para cuanto antes:

Fatiga:

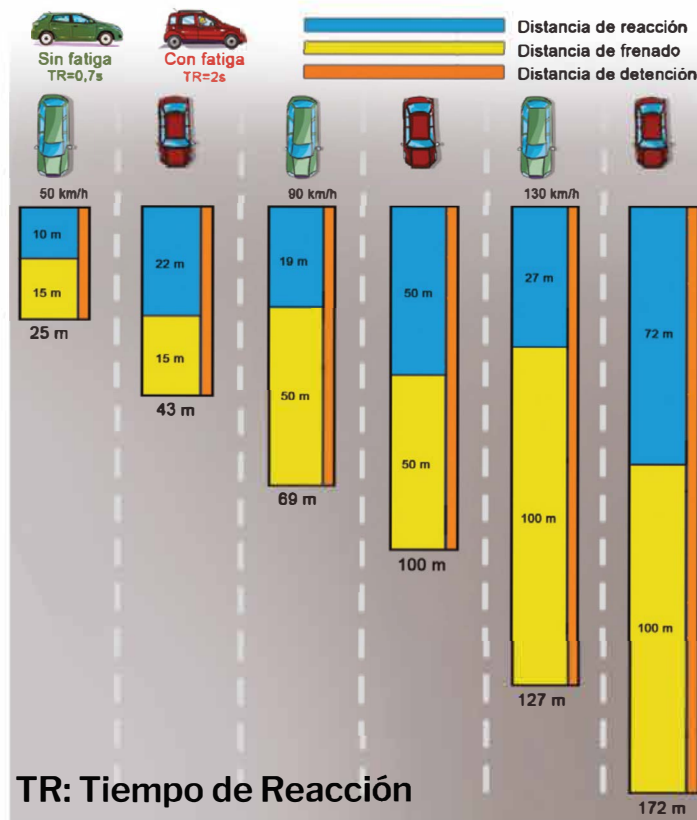
- Sensación de cansancio
- Falta de energía
- Disminución del estado de Alerta
- Puede presentarse Somnolencia



Somnolencia:

- Aturdimiento y pesadez de cabeza (Cabeceos).
- Bostezos continuos
- Irritabilidad.
- Parpadeo frecuentes y picor de ojos.
- Movimientos frecuentes y cansancio muscular.
- Esfuerzo para mantener los ojos abiertos, visión borrosa.
- Esfuerzos para mantener la atención
- Cambios de velocidad al manejar Salirse del carril

Tu **TIEMPO DE REACCIÓN** se verá claramente incrementado, por lo que tardarás más en reaccionar ante una situación de peligro.



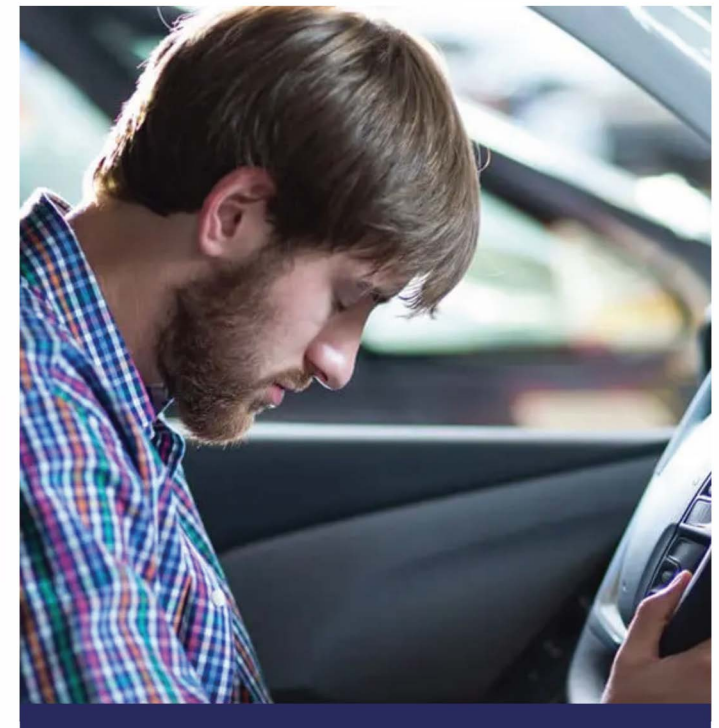
TR: Tiempo de Reacción

Si necesitas descansar, mejor que pares tú y no que te pare la carretera!!!



Negocios La Central SRL

Rent a Car



Fatiga y Somnolencia

Proyecto: Defensas Ribereñas del río Cañete y del río Huaura – Paquete 5

Es común experimentar una **falta de energía** y **cansancio**, que muchas veces viene acompañado de **bostezos** y ganas de dormir. Se trata de la **somnolencia**, uno de los principales síntomas de la **fatiga**, la sensación que más puede afectar a las personas durante su jornada laboral.

- **Fatiga**, es una sensación de falta de energía, de agotamiento y de cansancio.
- **Somnolencia** es sentir la necesidad de dormir.



Efectos en la Conducción:

- Incrementa el **Tiempo de Reacción**.
- Disminuye la **Atención y concentración**.
- Incrementa la **distracciones** al conducir.
- **Disminuye la capacidad** para tomar decisiones e incrementa los errores.
- Relajación de músculos y **movimientos lentos** e impreciso.
- Alteración de la percepción del espacio y tiempo; **alteración de los sentidos sensoriales** (Visión borrosa, sensibilidad auditiva).
- Cambios en el **comportamiento** y estado de **ánimo**.
- Aparición de **microsueños**.



Consejos para combatirlo

- Descansar antes de conducir. Hay que **dormir entre 7 y 8 horas**.
- **Evitar** conducir **de noche** o después de haber **ingerido comida pesada**.
- Efectuar cada **4 horas** de conducción continua una **Pausa Activa** mínima de 10 mínima o cada **200 km**.
- Consumir **comidas ligeras** antes de conducir y mantenerse **bien hidratado**.
- Evita el consumo de **medicamentos** que produzcan somnolencia.
- Evitar **trayectos largos y monótonos nocturnos**.
- **Ventilación** adecuada del vehículo.
- **Buena Postura y ropa cómoda**.



Factores que favorecen la aparición de la somnolencia

- **Durante el día:** Entre 3 a 5 de la madrugada y 2 a 4 de la tarde.
- **La conducción** monótona y continua.
- No haber **descansado o dormido** las horas necesarias (7 - 8 hrs).
- No **hacer pausas** en la conducción durante trayectos largos
- Cambios en el **horario de sueño**.
- El consumo de Alcohol o algunos **medicamentos** que producen sueño.
- Conducir después de haber ingerido una **comida muy pesada**.
- Tener **trastornos del sueño** como insomnio, hipersomnia, narcolepsia, trastornos respiratorios, trastornos del ritmo, parasomnias o apnea del sueño.



“Ya sabes, con el cansancio y la Fatiga no te juegues”