

## Factores fisiológicos que influyen en la conducción: La fatiga

Las personas que estamos sometidos al tráfico de una ciudad podemos estar influenciados por factores de riesgo como el sueño, la fatiga y el estrés, lo que puede disminuir considerablemente las capacidades al conducir. En este boletín de seguridad vial No. 3 hablaremos sobre la Fatiga, sus causas y como minimizar su aparición en la conducción

## La fatiga

La fatiga es un estado que afecta física y psíquicamente al conductor lo que se traduce en un aumento en el tiempo de reacción e interfiere con la percepción de la distancia al conducir. Cuando se esta fatigado, se produce una disminución energética en el organismo por acción del cansancio, dado que no tenemos un caudal ilimitado de energía



## Factores que provocan la fatiga

El factor predominante en la aparición de la fatiga, es conducir sin descanso durante periodos de tiempo demasiado largos, pero sin duda, su origen se puede asociar a varias causas:

- Asociados al entorno de la vía: Conducción nocturna, condiciones meteorológicas adversas, vías en mal estado que producen vibraciones al conductor, vías poco conocidas que producen que el conductor mantenga mayor atención mientras las transita
- Asociados al vehículo: Inadecuada ventilación o temperatura elevada, ruido excesivo en el motor, defectos en la suspensión, asiento inadecuados o mala colocación del mismo
- Asociados al conductor: Conducir con prisa, o mantener una velocidad excesiva obliga a aumentar la atención, hambre, realizar actividades físicas antes de la conducción, enfermedades, postura inadecuada en el asiento, monotonía, edad



## Signos de la fatiga



De todos los sentidos que afecta la fatiga, el más predominante es la visión, la mayor parte de la información que recibe el conductor lo hace a través de la vista, por lo que está obligado a realizar mayores esfuerzos para captar lo que ocurre, teniendo en cuenta cambios en la luz, variaciones en las distancias, lo que hace que este sentido tenga que corregir continuamente su funcionamiento, generando así fatiga, dentro de los síntomas más frecuentes son: visión borrosa, acomodación lenta de la retina, errores en la percepción de la distancia y la velocidad

## Como evitar la fatiga

Un conductor fatigado es un riesgo para sí mismo y para los restantes usuarios de las vías ya que la fatiga produce un significativo incremento en el número y amplitud de errores en la conducción, disminución de la atención y un importante déficit del nivel de activación necesario para manipular un vehículo., aquí algunas recomendaciones para evitarla:

- Si se conduce de noche es imprescindible ir bien descansado. En la banda horaria de 3 a 6 de la mañana es en la que más probabilidades hay de que pueda darse la peligrosa combinación de fatiga y sueño.
- Evitar las malas posturas, dejando una separación suficiente entre el asiento y los muslos para que se favorezca la circulación, procurar no llevar los brazos y dedos excesivamente rígidos y tener bien apoyada la parte baja de la espalda. Esto es especialmente importante para los profesionales del volante, ya que las posturas inadecuadas, además de tener repercusiones sobre la fatiga, pueden dar lugar a otros problemas.
- La fatiga ocular es tan peligrosa como la fatiga muscular. Para evitar este problema y el de los deslumbramientos, es conveniente que el conductor disponga de gafas de cristal con lentes polarizadas, preferentemente de color marrón, que sirvan para eliminar los destellos y absorban las ondas de luz.
- Beber agua abundantemente, ya que la deshidratación produce fatiga muscular y a veces somnolencia, por lo que conviene tomar un vaso de agua cada dos horas aproximadamente, en especial si hace calor.
- Interrumpir el viaje y descansar como mínimo cada 200 km o con mayor frecuencia si las exigencias de la conducción aumentan, como por ejemplo en el caso de condiciones atmosféricas o ambientales adversas, tráfico denso, etc. También hay que tener en cuenta que, con la edad, la experiencia o el tipo de carretera esta cifra puede ser menor. En esta pausa, pasear durante unos quince minutos y tomar refrescos o agua fresca.



MOVILIDAD URBANA SOSTENIBLE S.A.S.

Auditorías  
Asesorías ambientales  
Pruebas de Conducción  
Pruebas Psicosensométricas  
Capacitación presencial y virtual  
Diseño de campañas en seguridad vial