

La fatiga al manejar imita el impedimento que es producido por el alcohol y arriesga el estado de alerta de los conductores, así como tomar decisiones, y el tiempo que se toma para reaccionar, lo que hace que conducir cansado sea un riesgo peligroso en la carretera. Según el [Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional](#) (National Institute of Occupational Safety and Health, por su nombre en inglés), el 37% de los trabajadores en los Estados Unidos duermen menos del tiempo mínimo recomendado de siete horas. Los trabajadores cuyo trabajo implica largas horas de manejo, trabajo por turnos o viajes largos diarios al trabajo, tienen un mayor riesgo de fatiga al manejar.



Factores

Los factores en la fatiga al manejar incluyen:

- la falta de sueño debido a horarios de trabajo por turnos largos o irregulares;
- mala calidad de sueño;
- manejar durante horas normales para dormir (medianoche hasta las 6 a.m.);
- conducir en caminos y carreteras rurales; y
- consumir alcohol o tomar medicamentos que pueden causar sueño.



Síntomas

Los signos y síntomas de la fatiga al manejar incluyen:

- sensación de ardor o pesadez en los ojos, inhabilidad para concentrarse o parpadeo frecuente;
- espasmos musculares;
- tensión en la espalda;
- bostezos;
- pensamientos vagabundos o desconectados, incluyendo la dificultad para recordar las últimas millas recorridas;
- perder una salida, desviarse del carril, cruzar las líneas de la carretera o golpear una franja estruendosa al lado de la carretera;
- las extremidades se sienten pesadas, con sensación de cosquilleo o adormecimiento; y
- respiración superficial.



Prevención

Manejar un vehículo requiere que los conductores estén alertas, especialmente en viajes largos por carretera. Siga estos pasos para prevenir la fatiga al manejar y sus efectos dañinos:

- Duerma lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan entre siete y ocho horas por noche.
- Comience los viajes tan temprano en el día como sea posible.
- Evite manejar largos viajes por la noche.
- Evite manejar durante las horas en las que normalmente estaría durmiendo.
- De ser posible, evite manejar solo.
- De ser posible, viaje por transporte público o use compañías de viaje compartido.
- Mantenga los viajes a distancias razonables.
- Preste atención a las señales de tránsito y de tráfico.
- Antes de manejar, coma comidas livianas en lugar de pesadas.
- Deténgase para comer bocadillos o comidas livianas.
- Limite el café a una o dos tazas. Los efectos del café o las bebidas energéticas duran solamente un poco tiempo.
- Tome descansos cada dos horas o 100 millas.
- Al tomar descansos, bájese del auto y camine, trote, o estírese.
- Mantenga el área del conductor fresca y bien ventilada.
- Varíe su velocidad de manejo.
- Cante o escuche la radio para mantenerse alerta.
- Evite el alcohol y medicamentos que puedan causar sueño.
- Maneje con una postura derecha, con las piernas a un ángulo de 45 grados.
- Deténgase en un área de descanso u otro lugar seguro y tome una siesta de 20 minutos (una siesta por más tiempo lo hará sentir atontado).
- Planifique con anticipación los cambios de tiempo en la primavera y en el otoño para ajustarse a las diferencias en el horario de día y para dormir.

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.

www.txsafetyatwork.com
1-800-252-7031, Option 2

*The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety*