

# Síntomas

# Recomendaciones



# FATIGA AL VOLANTE



Sentir calambres, hormigueos, picor en brazos y piernas, visión borrosa y/o parpadeo de ojos.



Tener sensaciones desagradables, ansiedad, inestabilidad y/o aburrimiento.



Disminuir la atención y pérdida de los reflejos.



Escasez de reacción al ejecutar maniobras.



Menor sensación de riesgo al volante, distancia y velocidad se perciben de manera errónea. A 50 km/h la distancia de frenado en un conductor fatigado aumenta 10 m.



Planificar el viaje y descansar un mínimo de 7 horas. La fatiga es la causa del 30% de los accidentes.



Parar 20 minutos cada 2 horas de conducción o cada 150-200 km.



Con somnolencia, dormir un rato o compartir la conducción si hay otro pasajero. 3 de cada 4 conductores declara haber conducido con sueño.



Aprovechar las paradas para realizar estiramientos, refrescarse e hidratarse. Un nivel bajo de hidratación y glucosa provoca un 33% más salidas de la vía y reduce nuestra concentración un 27%.



No beber alcohol ni consumir drogas. Evitar las comidas copiosas.



Mantener una temperatura y ventilación adecuada entre 21°C y 23°C.



Prestar especial atención al realizar largos desplazamientos nocturnos e iniciarlos después de un descanso adecuado.

“Es preferible llegar tarde al destino, antes que sufrir un accidente por cansancio”