

"Independientemente de la causa, la fatiga afecta la capacidad de conducir de manera segura".



## Fatiga del conductor en el trabajo

Ningún deseo de conducir o permanecer despierto, alerta o experiencia puede ayudar a los trabajadores a escapar de los efectos de la fatiga en su desempeño al conducir.

La fatiga se describe ampliamente como "una sensación de cansancio, agotamiento o falta de energía". Independientemente de la causa: sueño insuficiente o de mala calidad, largas jornadas de trabajo o conducción, esfuerzo físico, trabajo por turnos, estrés o trastornos del sueño como la apnea del sueño, la fatiga afecta la capacidad de conducir de manera segura. Los empleadores y los trabajadores comparten la responsabilidad de manejar la fatiga y prevenir accidentes de tráfico relacionados con la fatiga.

Los trayectos diarios más largos, los turnos de trabajo no estándar, el sueño insuficiente y la falta de políticas de seguridad de conducción por parte del empleador se asociaron con uno o más resultados riesgosos relacionados con la conducción, como conducir con sueño, quedarse dormido o experimentar un evento de choque cercano mientras conducía.





## Causas, Efectos, ¿Qué podemos hacer?

### Causas

- Estar despierto durante muchas horas consecutivas.
- No dormir lo suficiente durante varios días.
- Hora del día: Su cuerpo tiene un ciclo de sueño/vigilia que le indica cuándo estar alerta y cuándo es hora de dormir. El impulso para dormir es más intenso en las primeras horas de la mañana.
- Tareas monótonas o períodos largos de inactividad.
- Factores de salud como trastornos del sueño o medicamentos que causan somnolencia.

### Efectos

- Cabecear.
- Reaccionar más lentamente a las condiciones cambiantes de la carretera, otros conductores o peatones.
- Tomar decisiones pobres.
- Desviarse de su carril.
- Experimentar "visión de túnel" (cuando pierde noción de lo que sucede en la periferia).
- Experimentar "microsueños" (episodios breves de sueño que duran desde una fracción de segundo hasta 30 segundos).
- Olvidar los últimos kilómetros que condujo.

### Qué pueden hacer los empleadores

Establecer políticas de máximo número de horas extras y turnos consecutivos.

Garantizar niveles suficientes de personal en todas las operaciones, teniendo en cuenta las ausencias inevitables que ocurren debido a días de vacaciones, enfermedades, rotación, etc.

Proporcionar capacitación a los trabajadores sobre la salud del sueño y la gestión de la fatiga.

Cuando el personal y las tareas de trabajo lo permitan, permitir descansos y siestas durante turnos de trabajo prolongados.

Considerar elegir la tecnología adecuada de monitoreo y detección de fatiga.

Durante las investigaciones de incidentes, recopilar datos sobre el historial de sueño de los trabajadores involucrados, horas trabajadas antes del incidente, hora del día, horas de conducción, etc.

### Qué pueden hacer los trabajadores

Dormir lo suficiente. Si la fatiga persiste después de un sueño adecuado, consulte a un profesional de la salud para identificar la causa de la fatiga.

Cumplir con las políticas de la empresa y las regulaciones aplicables que establecen las horas máximas de trabajo o conducción.

Crear un ambiente de sueño que le ayude a dormir bien (una habitación oscura, tranquila y fresca sin aparatos electrónicos).

Si se siente fatigado al conducir: deténgase donde sea seguro, y haga una siesta de 5 a 10 minutos antes de continuar.

Si está conduciendo con compañeros de trabajo, turnarse al volante.

Informar a su supervisor si está demasiado cansado para conducir. Si un compañero de trabajo parece demasiado cansado para conducir, comunique sus preocupaciones a un supervisor.

*Ninguna cantidad de experiencia, motivación o profesionalismo puede superar la necesidad biológica de su cuerpo de dormir.*