

	INSTRUCCIÓN FATIGA EN LA CONDUCCIÓN	31 de marzo 2015
<p>Su principal causa es conducir sin descanso durante demasiado tiempo.</p> <p>Además, son muchas las variables del entorno, del vehículo y, especialmente, del conductor las que pueden favorecer su aparición o potenciar sus efectos.</p>		
<p><b>Factores que influyen en la fatiga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No realizar los descansos o realizarlos mal</b> (Por ejemplo demasiado cortos).</li> <li>- <b>La conducción nocturna, la niebla, la lluvia o el tráfico denso.</b> (Se hace más difícil la conducción o aumenta la concentración necesaria)</li> <li>- <b>La monotonía del entorno o de la propia tarea de conducción.</b></li> <li>- <b>Adoptar una mala postura o tener un cuadro de mandos mal diseñado.</b> (Hace más incomoda la conducción).</li> <li>- <b>La prisa, el estrés o la ansiedad</b> (Altera el estado psicofísico)</li> </ul>		
FACTORES EXTERNOS: LA VÍA Y EL ENTORNO		
<p><b>Elevada densidad del tráfico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Requiere aumentar la atención y concentración necesaria para circular, lo que puede potenciar la fatiga.</li> </ul> <p><b>Una vía poco conocida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hace que tengas que estar más atento durante todo el trayecto.</li> </ul> <p><b>Tipo de firme o firme mal conservado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacen vibrar en exceso el vehículo por lo que la conducción será más incómoda, difícil y cansada.</li> </ul> <p><b>Las condiciones climatológicas adversas:</b></p> <p>(Como la niebla, la lluvia, la nieve o las luces del amanecer y el atardecer)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacen más difícil la conducción y te obligan a mantener un mayor nivel de atención.</li> </ul>		

## FACTORES DEL VEHÍCULO

### **Una mala ventilación o temperatura elevada en el interior del vehículo:**

(Por ejemplo, el calor puede ponerte irritable)

- Pueden hacer más incomoda la conducción o incluso alterar el estado del conductor

### **Una iluminación insuficiente:**

- Si circulas por la noche, puede hacer más difícil la conducción y requerir de ti un mayor nivel de atención sobre la conducción y aumentar la fatiga.

### **El mal estado del vehículo:**

(Como por ejemplo un ruido excesivo del motor o las vibraciones por defectos de dirección o en la suspensión)

- Pueden hacer que la conducción te resulte incómoda y más difícil.

### **Un diseño poco ergonómico del asiento u otros elementos interiores del vehículo:**

- Pueden hacer más incómoda y más difícil la conducción.

## FACTORES DEL CONDUCTOR

### **Conducir durante largos periodos, no parar a descansar o hacerlo de forma insuficiente o inadecuada:**

(Son las principales causas de fatiga al volante)

#### **La prisa por llegar**

#### **Mantener una velocidad excesiva durante mucho tiempo:**

- Exige una mayor concentración en la conducción y puede alterar el estado psicofísico.

#### **Conducir ya fatigado:**

- Implica no descansar adecuadamente y altera las capacidades para conducir.

#### **Conducir con hambre o bajo los efectos de la somnolencia:**

- Hacen necesario hacer mayor esfuerzo para conducir.

**El alcohol, la comidas copiosas:**

- Alteran el estado del conductor y pueden hacer más incómoda la conducción.

**Las enfermedades:**

- Alteran el estado del conductor y pueden hacer más incómoda la conducción.

**Los cambios en los hábitos normales de conducción:**

(Por ejemplo conducir de noche cuando no se está acostumbrado)

- Exigen un mayor esfuerzo en la conducción

**Las posturas inadecuadas en el asiento:**

- Hacen más incomoda y más difícil la conducción.

En general, va a potenciar los efectos de la fatiga todo aquello que:

- a) Disminuya el número de descansos o los haga inadecuados.
- b) Haga más difícil la conducción o aumente la concentración necesaria para circular.
- c) Aumente la monotonía del entorno o de la tarea.
- d) Haga más incómoda la conducción
- e) Altere el estado psicofísico del conductor

**COMO AFECTA LA FATIGA AL CONDUCTOR**

- Se alteran las sensaciones y percepciones.
- Se alteran los movimientos.
- Cambia el comportamiento
- Empeora el procesamiento

**LA FATIGA ALTERA LA VISIÓN**

- La visión puede volverse borrosa:

Generando problemas para enfocar objetos en el campo visual y provocando una clara disminución de la agudeza visual.

- Suele aumentar el número y la duración de los parpadeos

Por lo que los ojos permanecen cerrados más tiempo.

- Los ojos pueden quedar parcialmente cerrados:

Lo que, además de reducir el campo visual, es un indicador de somnolencia.

- Si la fatiga es elevada pueden incluso producirse ilusiones ópticas, tales como percibir brillos, luces, sombras o deformaciones de la carretera.

El cuerpo combate automáticamente la fatiga durmiendo.

**NO SE PUEDE CONTROLAR EL MOMENTO EN QUE NOS QUEDAMOS DORMIDOS.**

#### LA FATIGA ALTERA LA AUDICIÓN

- Puedes experimentar reacciones bruscas y exageradas ante algunos sonidos repentinos

(Por ejemplo , frenar bruscamente al oír el sonido de un claxon)

- La sensibilidad auditiva puede disminuir:

Por lo que puedes llegar a ignorar parte de la información sonora que llega del tráfico y de tu propio vehículo.

#### LA FATIGA ALTERA LAS SENSACIONES CORPORALES

- Son frecuentes las sensaciones de pesadez del cuerpo.
- Suelen experimentarse pequeñas migrañas y sensaciones de presión, especialmente en las sienes.
- Los dolores de nuca y de espalda son muy habituales:

Hacen incómoda la conducción, lo que suele repercutir en frecuentes y peligrosos cambios de postura.

- Es común que aparezcan hormigueos, picores y calambres en brazos y piernas.

#### LA FATIGA ALTERA NUESTROS MOVIMIENTOS

- Los movimientos serán más lentos, menos precisos y menos eficaces.

Lo que puede exponernos más fácilmente a situaciones de riesgo.

- Suele disminuir el número de maniobras que realizamos  
(Se suele corregir la dirección un menor número de veces)

- Aparecen los movimientos **indicadores de fatiga**:
  - Cambios de postura con frecuencia.
  - Estiramientos
  - Bostezos
  - Acomodos en el asiento
  - Movimientos de las manos, tales como rascarse o colocar una mano sobre la pierna.
  - Las llamadas conductas lúdicas, tales como cantar, silbar o ciertos movimientos rítmicos y repetitivos  
(Como, por ejemplo, jugar con los dedos sobre el volante o la pierna)

Cuando el número de estos movimientos indicadores de fatiga es elevado, puede ser que el conductor se encuentre ya fatigado. Por ello el conductor prudente y responsable deberá ser capaz de identificarlos y valorar si se debe continuar con la marcha o, por el contrario, parar a descansar.

#### LA FATIGA ALTERA TU COMPORTAMIENTO

- Aparece la desgana al volante: Empiezas a conducir de manera automatizada y mucho menos activa.  
(prestas menos atención a la vía)
- Puedes asumir mayores riesgos al volante:  
  
Eres menos crítico con tu conducta al volante y es probable que tengas ciertos comportamientos muy peligrosos.
- Son frecuentes los estados de ansiedad y de irritabilidad.

#### LA FATIGA ALTERA LA TOMA DE DECISIONES

- Disminuye la cantidad y calidad de la información que se recoge del ambiente, debido a las alteraciones de la vista, el oído y en nuestros sistemas de atención.  
  
(Es especialmente difícil mantener la concentración en el tiempo y son frecuentes las distracciones)
- Puedes malinterpretar fácilmente las situaciones de tráfico o los comportamientos de los demás, por lo que tus decisiones pueden no ajustarse a la realidad y ponerte en riesgo.
- Tu razonamiento bajo los efectos de la fatiga estará gravemente afectado y probablemente las decisiones que tomes no serán las más adecuadas.

Tu tiempo de reacción se verá claramente incrementado. (Tardaras más en reaccionar ante una situación de peligro).

Bajo los efectos de la fatiga tus capacidades para circular con seguridad pueden quedar gravemente afectadas, destacando las alteraciones en la vista, el oído, las sensaciones corporales, los movimientos, el comportamiento y la toma de decisiones.