

Bulletin de la Seguridad

Atención puesta en la seguridad: seis consejos para luchar contra la fatiga y mantenerse alerta

Ya ha pasado medianoche y apenas hay tráfico. Sabe que puede recuperar algo de tiempo, pero también empieza a sentirse adormilado. Lo mejor que puede hacer es buscar un lugar seguro para detenerse y descansar.

La fatiga del conductor es un tema de seguridad grave en todo el país. El Ministerio de Transporte de EEUU calcula que casi 40.000 personas fallecen en grandes colisiones de camiones cada año, y la fatiga del conductor es uno de los principales factores.

"Cuando se adormece, su juicio se retrasa, lo cual afecta al tiempo de reacción," dice Chuck Pagesy, director de seguridad en Penske Truck Leasing. Es una verdadera preocupación que afecta a conductores de larga y corta distancia.



Grupos como Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA) sugieren los siguientes consejos para ayudarle a luchar contra la fatiga:

1. **Conocer los signos de adormecimiento** - Si siente los párpados pesados, bostezo con frecuencia o su visión está borrosa, busque un lugar seguro para detenerse y descansar.
2. **Duerma lo suficiente** - Puede parecer simple, pero dormir las horas suficientes (de siete a nueve horas cada noche según la National Sleep Foundation) no siempre resulta sencillo. Si es posible, no conduzca durante las horas en que su cuerpo se sienta naturalmente adormecido (de medianoche a 6 a.m. o de 2-4 p.m.). Manténgase especialmente alerta durante la primera hora de conducción tras el sueño. En ese momento es cuando más aumenta el riesgo de accidente.
3. **Siga las normas de las horas de servicio (HOS, por sus siglas en inglés)** - Incluyen criterios para descansos ordenados por el FMCSA que ayudan a asegurar que descansa adecuadamente entre turnos. Además, si es posible, eche una siesta cuando se sienta adormilado. Está demostrado que las siestas breves recuperan los niveles de energía mejor que el café.
4. **Compruebe si padece apnea del sueño** - Un estudio de la Universidad de Pennsylvania descubrió que el 28 por ciento de los conductores de camiones comerciales padecen apnea que puede ir de ligera a grave, lo que significa que experimenta pausas respiratorias mientras duerme. Las personas con apnea del sueño no suelen descansar durante el sueño, lo que quiere decir que están más adormilados durante el día. Su médico puede ayudarle a conocer el riesgo y las formas de combatir la apnea del sueño.
5. **Controle sus medicamentos** - Las píldoras para dormir que se venden sin receta, medicamentos contra la alergia, para resfriados y tranquilizantes pueden adormecerlo. Si tiene dudas, lea el prospecto. Si debe conducir con un resfriado, es más seguro sufrirlo que conducir bajo los efectos de una medicación que podría adormecerlo.
6. **No confíe en "trucos"** - Aunque fumar, poner la radio, tomar café o abrir una ventanilla puedan suponer una ayuda muy breve, no son verdaderas soluciones para el adormecimiento.

Fuente adicional: <https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-fatigue>