

FATIGA ACUMULATIVA



FATIGA ACUMULATIVA: ¿Sabía usted que...?

Los turnos de 12 horas de trabajo, incrementan los accidentes en un 15%.

Los factores de riesgo de accidentes son el estrés y la fatiga.

El hecho de conducir requiere un elevado nivel de alerta, si añadimos velocidad y densidad del tráfico, la situación de estrés aumentará.

Para evitarlo, le aconsejamos que reconozca la situación en que está (obras, condiciones climáticas adversas, etc.), utilice técnicas de relajación (respirar hondo y expulsar el aire lentamente), recuerde que estar parado en el coche o conduciendo despacio

Causas de fatiga:

- Número excesivo de horas de conducción.
- Sueño inadecuado.
- Conducir de noche.
- Horarios irregulares de trabajo-descanso.
- Desórdenes alimenticios.
- Condiciones del ambiente de trabajo.
- Problemas de origen familiar.



¿Cómo reconozco la fatiga?

- Tendrá sensación de brazos y pies dormidos, necesitará moverse en el coche.
- Le producirá cambios de marcha defectuosos y reacciones lentas en la conducción.
- Dolores de espalda al momento de estar conduciendo.
- Leerá peor las señales de tránsito.
- Dificultad para tomar decisiones.
- En resumen, conducirá peor.



¿Cómo evitar la fatiga?

- Evite comidas pesadas.
- No tome alcohol.
- Descanse 30 minutos cada dos horas de conducción continuas.
- Establecer una rutina de ejercicio.



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Módulo de SETRAVI "El Coyol", Oriente 157 casi esquina Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Delegación Gustavo A. Madero, CP 07420.
Teléfono: 5750 8495

Correo electrónico:
contacto.salud@cenfesac.org.mx



CENFES A.C.

Centro para el Fomento de la Educación y Salud de los Operarios del Transporte Público de la Ciudad de México
Asociación Civil