LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

Autor: Mauricio Cattaneo
Ing. Industrial. Argentina

Basado en el Software "La fatiga en la conducción" de la FISO y el Manual La Fatiga en la Conducción de la ACHS

Cuando un conductor está cansado la percepción de lo que sucede alrededor decrece, la concentración disminuye, el juicio, las decisiones y las reacciones se hacen más lentas y la coordinación psicomotriz se deteriora.

La fatiga puede deberse al esfuerzo físico de manejar, combinado con la atención que debe mantener el conductor para hacerlo en forma segura. Esto puede verse magnificado por fatiga ocular, por un paisaje monótono y por el hecho que permanecer sentado empeora la circulación sanguínea y, por lo tanto, la irrigación cerebral.

El cansancio tiene tres diferentes etapas que son perfectamente reconocibles:

1. Falta de interés y desgano intelectual acompañada de algunos bostezos. Puede aparecer una sensación de frío y de sequedad en la boca.
2. Comienzo de bostezos frecuentes con pesadez en los párpados y un no poder mantener la velocidad en forma regular, además de una desubicación espacial (no se sabe bien si ya se pasó por determinado lugar).
3. El conductor comienza a dar cabezazos y sus párpados se cierran por fracciones de segundo, condición altamente peligrosa que puede producir un accidente de tránsito.

En definitiva cuando le cueste concentrarse en la ruta, comience a realizar maniobras casi inconscientes, sienta su vista y parpados pesados, sus brazos y pies estén dormidos o sus reacciones sean más lentas que de costumbre, claramente usted estará fatigado.

Su autoconocimiento y su experiencia como conductor le irán indicando cuándo es conveniente detenerse para evitar la fatiga, ya que esto dependerá de su estado físico antes de iniciar el viaje y del estado mental y psicológico en ese momento.

Recuerde que realizar ejercicios de relajación antes de emprender el viaje, durante el mismo y después de haberlo realizado lo ayudarán a soportar mejor la actividad y a recuperase más rápidamente.