RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA FATIGA

Autor: Mauricio Cattaneo

Ing. Industrial. Argentina

Basado en el Manual "El Automóvil y los Vehículos de Circulación Livianos" de la FISO y en los manuales "Vehículo Particular", "Conducción de Vehículos en Condiciones Extremas de Clima", "Conducción Defensiva" y "Como hacer frente a un Accidente de Tránsito" de Sonia Claudet. ACHS.

Evitar la fatiga al conducir puede salvar tanto su vida como la de quienes se encuentran en el camino. Por ello, a continuación se presentan algunas recomendaciones que le ayudarán a evitar la fatiga cuando deba conducir por períodos largos de tiempo:

1. Antes de iniciar un viaje **descanse lo suficiente**.

2. **Controle el correcto funcionamiento de su vehículo**. Los ruidos, las vibraciones y la falta de una ventilación adecuada en la cabina podrán fatigarlo rapidamente.

3. **Ajuste su asiento** a la altura, inclinación y distancia adecuadas, de manera que usted no tenga que curvarse sobre él. Los codos deben quedar flexionados en un ángulo de 45º y las piernas entre 35º y 45º. El respaldo debe estar inclinado hacia atrás unos 15 a 20º para que el ángulo entre el muslo y el tronco sea de 110º. El apoya-cabeza no debe quedar demasiado separado de la nuca.

4. Los **espejos retrovisores** deben estar bien ubicados para tener constantemente una visión completa de lo que pasa detrás del vehículo.

5. Los **Vidrios** deben estar limpios, de manera que no sea necesario exigirle torsiones inadecuadas para lograr información que se requiere en forma constante y automática.

6. **Programe paradas** de descanso durante el viaje, dejando abierta la posibilidad de paradas extras en caso de cansancio, sueño o tensión.

7. **No fije metas demasiado rígidas** en torno a distancias recorridas y horarios de llegada ya que son fuente de tensión y no permiten reconocer la aparición de los primeros síntomas de cansancio o sueño.

8. Por más que no este la parada programada **en caso de necesitarlo PARE**.

9. **Evite estrés.** No maneje en horas pico de tránsito.

10. **Circule a velocidades adecuadas**. Las altas velocidades le producirán mayor cansancio y estrés, produciéndole los síntomas de fatiga antes.

11. Para no sufrir problemas musculares en el **ingreso al vehículo** entre al mismo pasando primero todo el cuerpo, después la cabeza y sentándose en el extremo del asiento.

12. **Una vez sentado**, para proteger la columna vertebral debe estar siempre apoyada sobre el respaldo y seguir las siguientes recomendaciones:
    - ⇒ No debe girar la espalda para ponerse el cinturón de seguridad, sino solamente extienda el brazo y colóqueselo en el lugar correspondiente.
    - ⇒ No debe girar el cuerpo para recoger objetos en el interior del vehículo.
    - ⇒ No debe girar el cuerpo para alcanzar objetos en los asientos traseros.

13. Para **salir del vehículo**, gire todo el cuerpo hacia la puerta (no solamente la cabeza), deslice los pies sobre el suelo y póngase de pie.

14. Viaje con abundante **aire fresco** dentro del auto.

15. Conduzca con **ropa cómoda**.

16. Utilice **lentes** oscuros de buena calidad ante un fuerte resplandor.

17. **Evite comidas pesadas**.

18. **Beba abundante agua** pero nunca ingiera bebidas alcohólicas.

19. **No tome drogas ni fume.** El humo del cigarrillo dentro de la cabina le producirán fatiga más rapidamente.

20. Recuerde que **para cargar y descargar el equipaje**, debe doblar las rodillas y levantar los pesos con la espalda derecha.

21. Realice **ejercicios de relajación**.

22. En caso de persistir la fatiga: **PARE, DESCANSE y DUERMA**