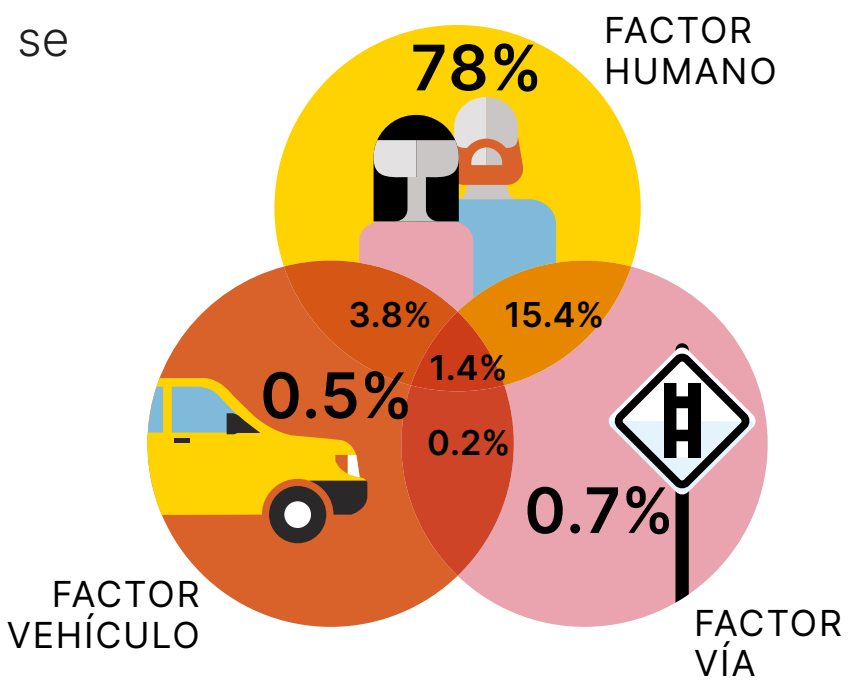
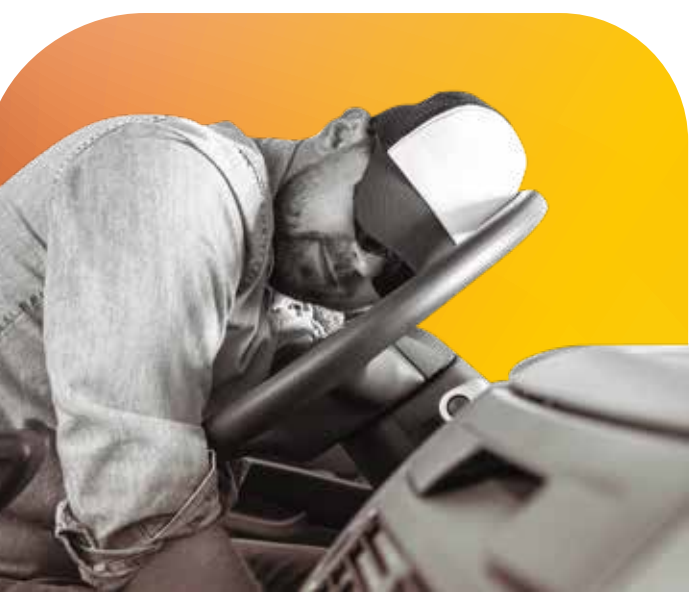
FATOR HUMANO: GESTIÓN DE LA FATIGA

Los accidentes de tránsito son multifactoriales, su ocurrencia se debe a la correlación de tres factores fundamentales:



El **FACTOR HUMANO** es el principal elemento en su causalidad y uno de los principales factores de riesgo es LA FATIGA.



EFECTOS DE LA FATIGA EN EL CONDUCTOR.

→ **Físico:** Disminuye la capacidad visual, auditiva e inclusive de coordinación y reacción.

→ **Mental:** Influye en el estado de ánimo (ej.: depresión, estrés, rabia, inseguridad, etc.) y afecta directamente el desempeño.

¿Qué pueden originar o agravar LA FATIGA?

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

Son alteraciones relacionadas con el proceso de dormir: dificultad para quedarse dormido, pesadillas, caminar dormido o problemas respiratorios.

CONDUCIR POR UN TIEMPO EXCESIVO

Conducir sin descansos intermedios, inevitablemente llevará a la fatiga física y mental.

CONDUCIR EN CONDICIONES MONÓTONAS.

Por ejemplo: carreteras o vías de tránsito sin variaciones, como manejar en una vía recta durante un largo tiempo.

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

Características como la edad, condición física, consumo de alcohol, condiciones médicas, alimentación, etc.

¿Qué puedo hacer para gestionar mejor LA FATIGA?

- **IDENTIFICA** si tienes alguna **DIFICULTAD AL DORMIR,** en caso de reconocerla acude con un especialista para tratarla.
- **MANTENTE ALERTA** a cualquier **SÍNTOMA DE FATIGA** cambios constantes de postura, dolor de cabeza, restregarse la cara, etc.
- Toma los descansos establecidos por la organización, pero si identificas síntomas de riesgo **COMUNÍCALO A TU LÍDER Y EVITA CONDUCIR EN ESTADO DE FATIGA.**

NO LOS SUBESTIMES.

¡LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO SON EVITABLES!

Recuerda que ningún destino es más importante que tu bienestar y el de los que te rodean.

Cambiar para salvar vidas

DECENIO DE ACCIÓN PARA LA SEGURIDAD VIAL 2021 - 2030

Fuente: CEPA Mobility Mx
Diseño e Ilustración: Danny Pérez & Oldemar
Edición: Ximena Aguirre