



# FATIGA Y SUEÑO



*Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado el modelo de Empresa Saludable de AENOR, que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.*

*"Movilidad segura y responsable" es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable y contempla como un factor de riesgo importante las distracciones al volante. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo durante los desplazamientos realizados por motivos de trabajo, para posteriormente sensibilizar en hábitos y conductas seguras (tanto al volante como a pie), que pueden reducir el riesgo de accidente.*





## ¿TIENES SUEÑO? ¡NO CONDUZCAS!

¿Qué es el sueño? El sueño es un estado de “desconexión con la realidad”, una necesidad fundamental e imprescindible del ser humano, que permite recuperar las funciones físicas y psicológicas.

Es relativamente sencillo identificar que estás cansado, pero la “cabezada” que puede provocar un accidente no es tan fácil de predecir. No le des vueltas, si vas a conducir y tienes sueño, ¡duerme! A veces, una cabezadita de media hora te permite despejarte... y quién sabe si salvar tu vida o la de otros.

### PRINCIPALES FACTORES de RIESGO

Entre las principales causas de los accidentes están las distracciones y el primer lugar lo ocupan las causadas por el uso de dispositivos. Pero también las hay por **fatiga y sueño** o por **consumo de sustancias**. El estado en el que se encuentre el conductor es un factor determinante porque si tenemos sueño o sentimos fatiga es más fácil perder la atención. El alcohol, las drogas y los medicamentos también impiden la concentración.





## LA RUTINA DEL SUEÑO

No se trata de dormir mucho, sino de dormir bien. Parece sencillo: si tienes sueño, duermes; pero muchas veces el problema no es el número de horas, sino la mala calidad del sueño. Consejos para mejorar la calidad del sueño:

La rutina, en este caso, es buena, en lo posible:

- Trata de que la hora de ir a dormir y de levantarte sea siempre la misma.
- No te acuestes justo después de cenar, lo ideal es que pasen un par de horas.
- Evita el tabaco y los excitantes (café, té, etc.) en las horas previas a irte a dormir.
- Busca un entorno acogedor, sin ruidos y sin exceso de calor.

## CONDUCIR DESCANSADO ES LA MEJOR RECETA PARA EVITAR ACCIDENTES

- Uno de cada tres accidentes mortales se produce por el cansancio o sueño...y, a pesar de ello, ¡tres de cada cuatro conductores declara haber conducido con sueño!
- El sueño es un enemigo invisible que a veces llega sin avisar: 8 de cada 10 conductores no identifica los síntomas de la fatiga.
- Los accidentes de tráfico provocados por el sueño son 4 veces más graves que los provocados por el alcohol.

## SUEÑO Y FATIGA NO SON LO MISMO

La fatiga es un proceso de deterioro físico que "ralentiza" el funcionamiento de nuestro organismo. Por ejemplo, puedes estar agotado de hacer ejercicio físico, pero no somnoliento. Pero la fatiga es peligrosa por sí misma y como antesala del sueño.

La fatiga reduce drásticamente nuestra capacidad de reacción y, sobre todo, disminuye nuestra capacidad de "procesar" la enorme cantidad de información que recibimos mientras se conduce.



## SÍNTOMAS DE LA FATIGA

Los síntomas más frecuentes de la fatiga nos servirán de ayuda para saber cuándo es necesario parar y hacer un descanso:



## PREVENCIÓN de FATIGA y SUEÑO



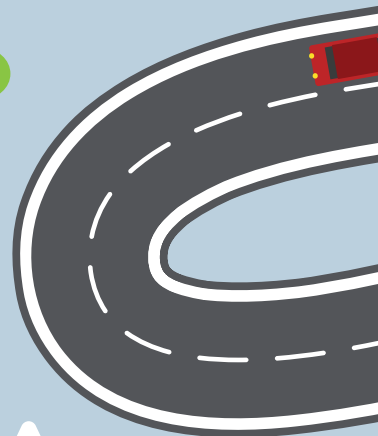
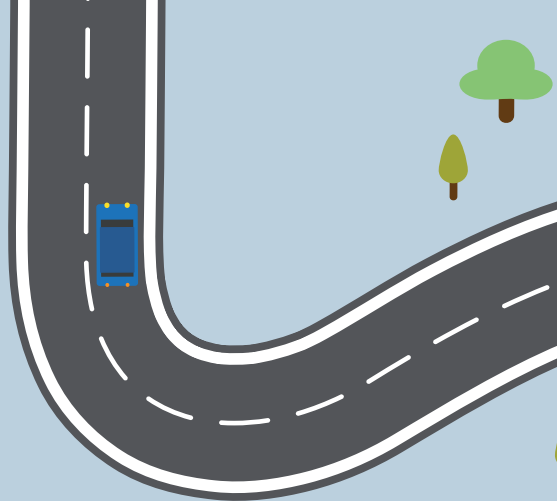
### ANTES DE UN VIAJE

- Deja preparado el coche la noche anterior y descansa bien, durmiendo toda la noche. De esta forma evitarás arrancar por la mañana con un estrés suplementario porque no entren todos los bultos, porque sales con un retraso que no habías previsto... Está demostrado que dormir menos de seis horas triplica el riesgo de sufrir accidentes en la carretera.
- Antes de emprender un viaje largo, procura descansar lo suficiente. La fatiga disminuye el campo de visión, alarga los tiempos de reacción y dificulta la coordinación psicomotriz y la capacidad muscular.



### PLANIFICA EL VIAJE

- Procura no viajar en los momentos del día en los que el nivel de vigilancia de la persona es menor, esto es, entre las dos y las seis de la mañana y entre las dos y las cuatro de la tarde.
- Evita las horas más calurosas del día para viajar, sobre todo si tu vehículo no dispone de aire acondicionado.
- Evita la conducción nocturna.
- No realices comidas copiosas antes de iniciar un viaje.





## DURANTE EL VIAJE

- Descansa cada 2 horas o cada 200 kilómetros.
- Lleva siempre gafas de sol. Úsalas especialmente a las horas centrales del día para reducir la fatiga de la vista.
- En cada parada, sal del coche, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento.
- Conduce un máximo de 8 horas al día.
- Asegúrate de mantener el habitáculo ventilado para evitar niveles altos de monóxido de carbono.
- Mantente hidratado. La falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular. Bebe agua en abundancia para que la deshidratación no te cause fatiga y somnolencia.
- Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.
- Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje con el último consejo: cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

**i**nformación  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

