



LA FATIGA, tu peor compañero de viaje

Sabías
que...

Los síntomas de fatiga provocan la sensación de ir conduciendo bajo una tasa de 0,5 g/l de alcohol en sangre.

- >> Bajo los efectos de la fatiga tus capacidades para circular con **seguridad pueden quedar gravemente afectadas**, destacando las alteraciones en la vista, el oído, las sensaciones corporales, los movimientos, tu comportamiento y la toma de decisiones.
- >> Para evitar la fatiga es aconsejable **hidratarse frecuentemente** y **no comer de manera copiosa**, así como detener el vehículo y **descansar** ante dolores musculares, picor de ojos o bostezos.