gauss CONTROL

MEDIDAS PARA COMBATIR LA FATIGA

Maximiza tus niveles de alerta

La fatiga se entiende como una disminución de nuestras capacidades físicas y mentales empeorando los tiempos de reacción al conducir un vehículo. Según varios estudios, conducir fatigado se compara con conducir en estado de ebriedad, lo que aumenta exponencialmente las probabilidades de quedarse dormido.

Revisa a continuación las siguientes medidas para maximizar tu nivel de alerta durante la jornada de conducción

SIESTAS ENERGÉTICAS

Es un truco para aumentar rápidamente nuestro nivel de alerta por 2-3 hrs más. No hay que olvidar que esta es una medida momentánea, ya que no hay nada como un buen sueño reponedor durante la noche.

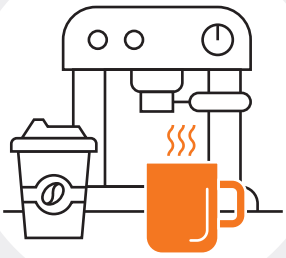
Recuerda

Es muy importante que la siesta no sobrepase los 20 minutos. De lo contrario el cuerpo entra en una fase de sueño profundo que al despertar en el momento incorrecto, produce una 'inercia del sueño', afectando nuestra alerta y aumentando el riesgo de sufrir un accidente.

Máximo **20 min**

CAFEÍNA

Ésta evita que nos quedemos dormidos mediante la estimulación y activación del sistema nervioso simpático. Sin embargo, hay que saber utilizarla para no caer en un mal hábito. **¡Planifica su consumo!**



Demora **15 min**
En hacer efecto

Demora **30 min**
Alcanzar nivel máximo

Si vas a combinar una siesta con un café, es recomendable que tomes una taza justo antes de una siesta energética.

Demora **3 a 5 hr**
En digerirse

No consumas cuando te queden menos de 3 horas para terminar tu jornada, sino te será difícil quedarte dormido al momento de descansar, afectando tu rendimiento al día siguiente.

2 tazas de café es el límite.

La **tercera** taza no aumentará tu nivel de alerta.

OTRAS PRÁCTICAS

Caminar **5 min**

Mojarse extremidades (cara, manos y/o pies).

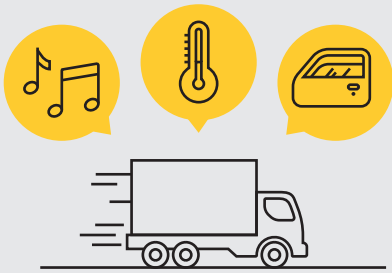
Comunicarse con colegas y supervisor.

Realizar ejercicios de estiramiento (cuello, hombros, espalda y piernas) o aeróbicos (sentadillas).

Tomar agua regularmente e ingerir alimentos sanos (frutas o frutos secos).

Durante la conducción

Aumentar el sonido de la música, bajar la temperatura de la cabina del vehículo, abrir las ventanas, entre otras.



¿Sabías que?

La fatiga en conductores suele producirse en operaciones con horarios irregulares, viajes nocturnos y jornadas de larga duración.

Recuerda

Estas medidas son para aplicar durante las detenciones de descanso, sirven para mitigar el riesgo en la conducción pero bajo ningún motivo reemplazan un sueño reparador. En todos los casos, te recomendamos implementar un "Sistema de Gestión de Riesgo por Fatiga".