



SEGURIDAD VIAL Y FATIGA

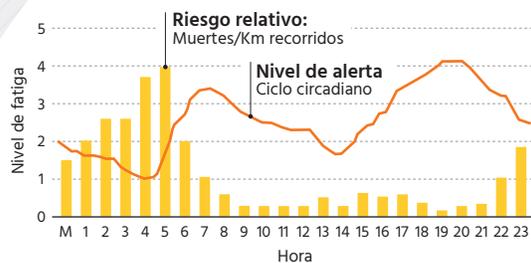
Factores de riesgo en el transporte

Entre un 30% a 47% de los accidentes graves de vehículos pesados están relacionados a la fatiga. Esto ocurre principalmente en turnos 24/7 debido a que los seres humanos no evolucionamos para trabajar de noche. Hacerlo va en contra de nuestra biología o "Ciclo Circadiano", provocando fatiga en nuestro cuerpo, es decir, una disminución de nuestras capacidades físicas y mentales.

Revisa a continuación los principales factores que provocan fatiga en el ser humano y aprende a mitigar sus riesgos en el transporte.

Reloj biológico

Un estudio afirma que entre las 3 am y 6 am los conductores tienen hasta 15 veces más probabilidades de sufrir un accidente.



¿Tus conductores están capacitados en temas de fatiga y ciencia del sueño?

Existe una alta correlación entre el nivel de alerta y el riesgo relativo de sufrir un accidente mortal.

Deuda del sueño

Durante la noche nuestro cuerpo secreta la hormona Melatonina que nos induce el sueño. Es por eso que durante esas horas, somos capaces de dormir más y mejor.

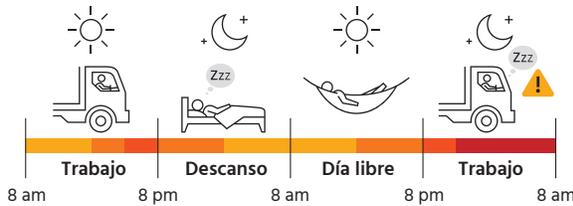


Los conductores que tienen turnos nocturnos y descansan de día no logran dormir las horas suficientes generando una acumulación de deuda de sueño.

¿Sabes realmente cuanto duermen tus conductores?

Presión del sueño

Cuando un conductor cambia de un turno diurno a uno nocturno, los riesgos de sufrir un accidentes aumentan considerablemente.

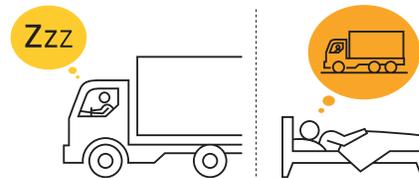


¿Sabías que estar fatigado puede llegar a ser similar a estar en estado de ebriedad?

Conductor llevará 22 horas despierto lo que equivale a 0,8 gr de alcohol en la sangre.
¿Por qué? En estos casos, los conductores deben adaptarse al nuevo horario soportando muchas horas despiertos lo que genera mayor fatiga aumentando las probabilidades de quedarse dormido.

Desincronía del sueño

La realidad en una operación de transporte suele ser caótica. Se producen muchos retrasos y rotaciones que afectan el horario de los turnos de los conductores.



Los conductores que trabajan en horarios irregulares pueden sufrir una desincronía del sueño también conocida como el jet-lag camionero.

¿Cuál es la realidad de tu operación y cómo afectaría a tus conductores?

Medidas para mitigar los riesgos de un turno no biocompatible

- 1 Evitar que los trabajadores conduzcan entre 3 am y 6 am. Si lo hacen, capacitarlos en temas de "Ciencia del Sueño".
- 2 Cuando un conductor va a iniciar un turno nocturno, se recomienda darle viajes más cortos los primeros días de trabajo.
- 3 En un periodo de 7 días, el conductor debe tener al menos 2 noches consecutivas de descanso.
- 4 Para jornadas nocturnas de larga duración se recomienda a los conductores tomar descansos cortos cada 90 minutos de trabajo.
- 5 La hora de inicio de conducción no debe variar más de 2 horas con respecto al día anterior.