

WWW.RODESRECAMBIOS.ES

CONDUCCIR CON FATIGA

TODO LO QUE DEBES SABER



PRINCIPALES CAUSAS DE FATIGA AL CONDUCIR

1 Falta de sueño

Dormir de forma adecuada y las horas pertinentes ayudará en gran medida a eliminar el cansancio en la conducción.

2 Trastorno del sueño

Son muchos los usuarios que sufren de apnea mientras duermen, así como de otros tipos de trastornos.

3 Consumo de alcohol y drogas

El consumo de estas sustancias puede afectar en la capacidad de concentración u operatividad del usuario.

PRINCIPALES CAUSAS DE FATIGA AL CONDUCIR

4

Monotonía en el trayecto

Dormir de forma adecuada y las horas pertinentes ayudará en gran medida a eliminar el cansancio en la conducción.

5

Horarios irregulares

Son muchos los usuarios que sufren de apnea mientras duermen, así como de otros tipos de trastornos.

CONSECUENCIAS LEGALES EN CASO DE ACCIDENTE



Síntomas de cansancio en la conducción



Somnolencia y bostezos continuos



Dificultad para mantener la atención



Visión borrosa o ilusiones ópticas



Dificultad para mantener la velocidad



Alteración de las sensaciones corporales



Cambios en el estado anímico



Firmeza de la cabeza



Reacciones bruscas a sonidos



DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN

La fatiga puede generar un descenso de la atención en el conductor, afectando a su interpretación.



AUMENTO DEL TIEMPO DE REACCIÓN

La capacidad de reacción será una de las principales afectadas siempre que el conductor esté cansado.



PÉRDIDA DE MEMORIA

La falta de sueño puede hacer que el conductor olvide factores como los últimos kilómetros recorridos.

PRINCIPALES PELIGROS DE CONDUCIR CON FATIGA



MENOR COORDINACIÓN EN LOS MOVIMIENTOS

El conductor tendrá más dificultad para controlar automóvil, pudiendo realizar las maniobras menos precisas.



AUMENTO EN EL RIESGO DE ACCIDENTES

Conducir con fatiga aumenta significativamente el riesgo de sufrir un siniestro, tanto para el conductor como para otros usuarios.

¡VISITA NUESTRO BLOG!

