

2016



Fatiga en conductores de transporte automotor de larga distancia

#PrevenirEsTrabajoDeTodosLosDias

DEFINICIÓN

La fatiga comúnmente llamada “cansancio” es un cuadro sintomático caracterizado por la pérdida progresiva de la capacidad de respuesta motora y cognitiva, que se encuentra asociada a la ejecución prolongada de una tarea.

Cuando realizamos tareas como la de conducción de un vehículo nuestra capacidad de rendimiento disminuye gradualmente impidiendo la conducción con mínimas condiciones aceptables y en consecuencia de seguridad.

Las funciones fisiológicas que intervienen en la aparición de fatiga, son el ciclo sueño-vigilia; la regulación de la temperatura corporal; la respuesta psicomotora, endocrina al estrés (cortisol) y el ciclo circadiano entre otras.

Las alteraciones en estos ciclos pueden ser producto de esquemas de trabajo (jornadas extensas, con-

ducción nocturna, faltas de pausas o descansos necesarios para una óptima recuperación psicofísica) y se asocian con modificaciones en el rendimiento y la aparición de diversos desórdenes, cognitivos y emocionales, contribuyendo al error humano.

De continuar en el tiempo, se podrían experimentar otros trastornos como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y del sistema inmunológico.

Por lo tanto el principal factor de riesgo implicado en la aparición de la Fatiga, es la realización de tareas de forma prolongadas en el tiempo.

Ante cualquier consulta o reclamo sobre su ART, comuníquese con la línea gratuita: **0800-666-6778** en el horario de 8 a 19, personalmente de 9 a 16 en Moreno 401 (CABA) o ingrese a **www.srt.gob.ar**



SRTArgentina



@SRTArgentina



Superintendencia
de Riesgos del Trabajo

Recomendaciones **Trabajador**

- Organice bien sus viajes, **respetando al máximo sus horas de sueño.**
- **No consumir comidas pesadas y en exceso** antes de iniciar el viaje.
- **No consumir bebidas con alcohol.**
- Descansar adecuadamente, **dormir un promedio de 8 horas corridas.**
- **No tomar medicamentos que puedan disminuir su estado de alerta** (miorrelajantes, antihistamínicos, sedantes).



- **No excederse con la calefacción.**
- **Dirigir las salidas de aire al cuerpo o a los brazos,** nunca directamente a los ojos pues produce fatiga ocular.
- **No es saludable abusar de bebidas energizantes.**
- **Beber abundante agua o jugos de frutas** durante el viaje.
- Durante las detenciones **es conveniente descansar de 15 a 20 minutos.**
- **Efectuar ejercicios** de recuperación física:
 - **Rotar los hombros un par de veces** primero en un sentido y luego en el otro
 - **Inclinar la cabeza** hacia un hombro y luego hacia el otro
 - **Bajar lentamente la cabeza** hacia las rodillas
 - **Realizar movimientos lentos y repetidos de estiramiento** de ambas piernas cada vez que pare.