

# CAUSAS de la fatiga

## DEL CONDUCTOR

- Mala postura
- Cansancio físico
- Cansancio mental
- Sueño

## DEL VEHÍCULO

- Ruido excesivo del motor
- Mala ventilación

## EXTERNAS

- Monotonía en la conducción
- Atascos
- Firme defectuoso

# La FATIGA

es la cuarta causa de accidentes de tráfico

## PUEDES EVITARLA

Descansando  
cada 200 Km o  
cada 2 horas



Teniendo una  
ventilación adecuada

Bebiendo agua  
frecuentemente

Realizando  
comidas ligeras



# EFFECTOS de la fatiga

Dificulta mantener la atención  
en lo que hacemos

No cambiamos a tiempo las  
marchas, tomamos las curvas  
demasiado tarde, modificamos  
injustificadamente la velocidad

**Aumenta**  
el número de  
**equivocaciones**

y

**disminuye los reflejos**  
para corregirlas

**¡¡ precaución !!**