

La fatiga al manejar imita el impedimento que es producido por el alcohol y arriesga el estado de alerta de los conductores, así como tomar decisiones, y el tiempo que se toma para reaccionar, lo que hace que conducir cansado sea un riesgo peligroso en la carretera.

**Los factores** que influyen en la fatiga al manejar incluyen:

- la falta de sueño debido a horarios de trabajo por turnos largos o irregulares;
- mala calidad de sueño;
- manejar durante horas normales para dormir (medianoche hasta las 6 a.m.)
- conducir en caminos y carreteras rurales; y
- tomar medicamentos que pueden causar sueño o consumir alcohol antes de conducir.



**Los signos y síntomas** de la fatiga al manejar incluyen:

- sensación de ardor o pesadez en los ojos, inhabilidad para concentrarse o parpadeo frecuente;
- espasmos musculares;
- tensión en la espalda;
- bostezos;
- pensamientos vagabundos o desconectados, incluyendo la dificultad para recordar las últimas millas recorridas;
- perder una salida, desviarse del carril, cruzar las líneas de la carretera o golpear una franja estruendosa al lado de la carretera;
- las extremidades se sienten pesadas, con sensación de cosquilleo o adormecimiento; y
- respiración superficial.

Conducir para el trabajo requiere que usted esté alerta, especialmente en viajes largos por carretera. Siga estos pasos para **prevenir la fatiga al manejar** y sus efectos dañinos:

- Duerma lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan entre siete y ocho horas por noche.
- Comience los viajes tan temprano en el día como sea posible.
- Evite manejar viajes largos por la noche.
- Evite manejar durante las horas en las que normalmente estaría durmiendo.
- De ser posible, evite manejar solo.
- De ser posible, viaje por transporte público o use compañías de viaje compartido.
- Mantenga los viajes a distancias razonables.
- Preste atención a las señales de tránsito y de tráfico.
- Antes de manejar, coma comidas livianas en lugar de pesadas.

- Deténgase para comer bocadillos o comidas livianas.
- Beba de una a dos tazas de café. Los efectos del café o las bebidas energéticas duran solamente un poco tiempo. Si realmente no ha dormido lo suficiente, usted puede experimentar “micro-sueños” (breves, pérdidas de conciencia de cuatro o cinco segundos) los cuales a 55 mph, podrían permitir suficiente tiempo para viajar 100 yardas en la carretera y causar un choque.
- Tome descansos cada dos horas o 100 millas.
- Al tomar descansos, bájese del auto y camine, corra, o estírese.
- Mantenga el área del conductor fresca y bien ventilada.
- Varíe su velocidad de manejo.
- Cante o escuche la radio para mantenerse alerta.
- Evite el alcohol y cualquier medicamento que pueda causar sueño.
- Maneje con una postura derecha, con las piernas a un ángulo de 45 grados.
- Deténgase en un área de descanso u otro lugar seguro y tome una siesta de 20 minutos (una siesta por más tiempo lo hará sentir atontado).
- Planifique con anticipación los cambios de tiempo en la primavera y el otoño para ajustarse a las diferencias en el horario de día y para dormir.

---

Este documento fue producido por la División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers’ Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) y se considera exacto al momento de su publicación.

Para obtener más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad y salud ocupacional, visite el sitio web de TDI en [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), o llame al (800) 252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).