¿CÓMO PREVENIR LA FATIGA?

PARADAS FRECUENTES

Descansas cada 2 horas o cada 200 km durante 15-30 minutos. **PLANIFICA TU VIAJE**

EVITAR HORAS CRÍTICAS

No conducir en los picos de somnolencia: **03:00–05:00** y **14:00–16:00**.

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Evitar comidas copiosas antes de conducir; beber agua regularmente.

AMBIENTE ADECUADO

Facilitar ventilación del vehículo, evitar música demasiado relajante. Temperatura entre 21-24ºC.

SUEÑO PREVIO

Dormir al menos **7–8 horas** antes de jornadas largas.

MICRO-SIESTAS

Si notas somnolencia, para y duerme al menos **20 minutos**.

POSTURA CÓMODA Y ERGONÓMICA

Ajusta el asiento y el respaldo

RECONOCE SEÑALES DE FATIGA

Bostezos, visión borrosa, falta de concentración, etc.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

Tu vida es lo que más vale

Parar para descansar no es perder el tiempo

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es · @mutuamaz · /mutua-maz · /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

FATIGA AL VOLANTE



Área de Actividades Preventivas

¿QUÉ ES LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN?

La fatiga es la disminución de la capacidad física y mental que afecta la atención, los reflejos y la toma de decisiones.

CAUSAS DE LA FATIGA FACTORES

FISIOLOGICOS
- Falta de sueño o descanso inapropiado
- Horarios irregulares

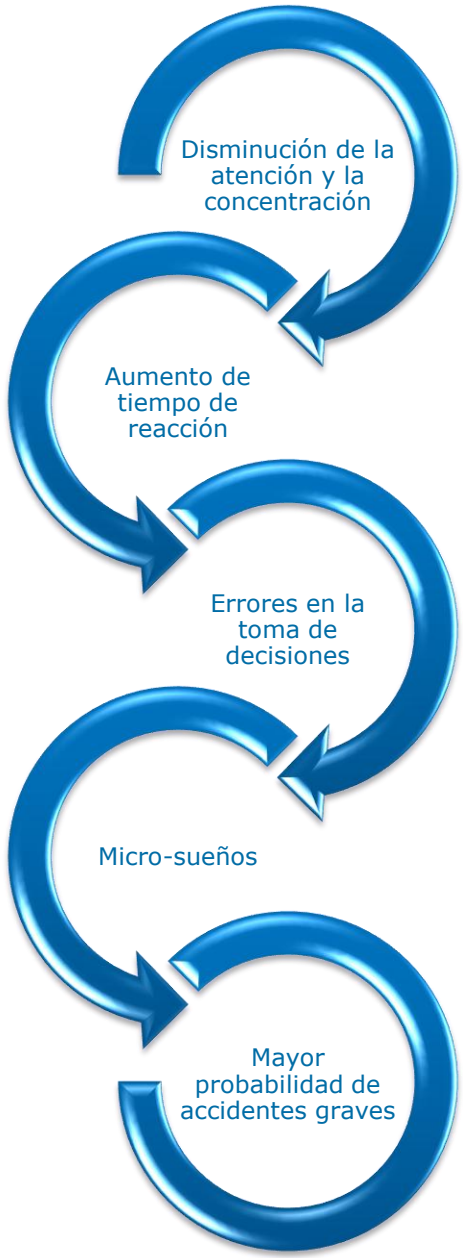
LABORALES
- Jornadas largas
- Turnos nocturnos

AMBIENTALES
- Condiciones climatológicas
- Monotonía en la carretera

PERSONALES
- Estrés
- Alimentación inadecuada
- Deshidratación

VEHICULO
- Ruido, vibraciones, mala ventilación

CONSECUENCIAS EN LA CONDUCCIÓN



SEÑALES DE ALERTA

- Bostezos frecuentes
- Parpadeo lento
- Sensación de pesadez en los ojos
- Dificultad para mantener la velocidad o el carril
- Micro-sueños
- Irritabilidad y falta de juicio