

# Newsletter: Prevención y Bienestar

## Sector transporte

### MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA FATIGA MENTAL Y ESTRÉS EN CONDUCTORES



La prevención de la fatiga mental y el estrés en conductores requiere un enfoque integral que combine la organización y gestión del tiempo, la planificación de rutas, optimas condiciones de seguridad y salud y la adopción de un estilo de vida saludable.

Las medidas preventivas pueden clasificarse en:

#### 1. Organización del Trabajo

- Jornadas laborales adecuadas: Evitar turnos excesivos, especialmente los nocturnos o con muchas horas consecutivas al volante.
- Rotación de turnos: Diseñar turnos si es posible

## 2. Planificación de rutas y descansos:

- Organizar las rutas con antelación y establecer paradas regulares para prevenir la fatiga. Estas paradas permiten estirar las piernas, descansar y mantener la concentración.

## 2. Condiciones de seguridad y salud

- Condiciones ergonómicas del vehículo: Asientos cómodos, climatización adecuada, cabinas insonorizadas, reducción de vibraciones.
- Reducción de ruido y temperatura extrema: Mejorar el aislamiento acústico y térmico del habitáculo.
- Tecnología de ayuda: Incorporar sistemas de asistencia al conductor (alerta de somnolencia, frenado automático, etc.).

## 3. Hábitos Saludables

- Alimentación equilibrada: Evitar comidas copiosas antes de conducir, priorizar alimentos ligeros.
- Hidratación adecuada: Beber agua con frecuencia, evitando bebidas estimulantes en exceso.
- Ejercicio físico regular: Aunque el trabajo es sedentario, promover el movimiento en los descansos.
- Higiene del Sueño y Descanso
  - Respeto al descanso diario y semanal: Garantizar que los conductores puedan dormir al menos 7-8 horas.
  - Evitar acumulación de sueño: Los descansos deben ser de calidad, no solo cumplir con los tiempos legales.
  - Espacios adecuados para dormir: Si los descansos se hacen en el vehículo, este debe estar acondicionado para ello.

## 4. Formación

- Programas de formación en gestión del estrés: Técnicas de relajación, mindfulness, respiración.
- Educación sobre riesgos de fatiga: Cómo reconocer señales tempranas de cansancio o distracción.
- Sensibilización en hábitos saludables: Alimentación, hidratación, ejercicio y sueño.

Y en general:

- No imponer metas inalcanzables y priorizar las necesidades.

- Evita el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas o fármacos. Ten especial precaución con los estimulantes, como el café o el té.
- Escucha música relajante.
- Ante un viaje, sal con tiempo suficiente para afrontar imprevistos, para a descansar las veces que sean necesarias y no te marques nunca horas de llegada rígidas.
- Es importante reconocer los síntomas de fatiga, como dificultad para mantener la atención, somnolencia, parpadeo excesivo y dificultad para mantener la velocidad, y tomar medidas inmediatas para descansar.
- Implementa tecnologías para apoyar una conducción más segura.



## CEOE Castilla y León

Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

Este e-mail se envió a rfrechoso@ceoecyl.es  
Lo recibiste porque estás suscrit a nuestra newsletter.

[Ver en navegador](#) | [Cancelar suscripción](#)

