



Gustavo Chávez Lara

LA FATIGA AL CONDUCIR

LA FATIGA

Es un fenómeno que debido a que se encuentran en análisis muchos factores es muy complejo de controlar, entre ellos se tienen:

- Un número excesivo de horas de trabajo
- Número inadecuado de horas de sueño
- Conducción nocturna
- Horarios irregulares de trabajo-descanso



El síntoma de fatiga es uno de los principales factores de riesgo al momento de conducir ya que esta actividad representa un gran esfuerzo físico y mental, por lo cual las capacidades de concentración y percepción disminuyen llevando al conductor a sentir somnolencia.

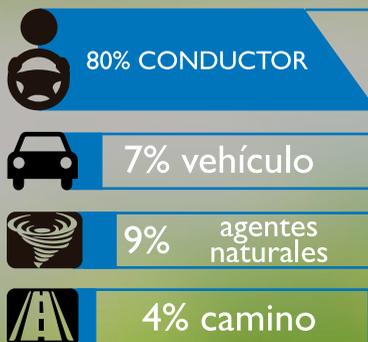
El conducir fatigados puede ocasionar riesgos que se pueden prevenir y es esencial hoy en día en el tema de seguridad vial.

El estado de la fatiga puede ir desde sentir cansancio y agotamiento muscular, lentitud de respuesta, percepción errónea de respuesta, así como la pérdida de atención y concentración, sin embargo estos factores están relacionados con el que el conductor no descansa adecuadamente lo que puede ocasionar que en cualquier momento se quede dormido mientras se conduce; la deshidratación debilita, ocasiona mareos, dolor de cabeza y cansancio, es por ello que mientras se conduce se debe beber agua regularmente; tener una mala alimentación como el ingerir comidas pesadas, puede ocasionar que el estado de somnolencia aumente; ingerir sustancias estupefacientes o alcohol puede afectar en la capacidad de reacción haciendo mas lenta la respuesta a ciertos estímulos.

Otros factores que pueden afectar al conductor es el espacio donde se encuentra laborando ya que al tener un vehículo en condiciones no adecuadas como mala ventilación y ruido excesivo en el motor pueden afectar el estado de alerta y animo del conductor; también el tener una mala postura del asiento puede afectar su estado de ánimo. Las condiciones externas como el clima, tránsito y monotonía en los caminos pueden ocasionar que el conductor presente somnolencia.

El estar conduciendo durante bastantes horas continuas se ha relacionado con la siniestralidad debido a que las capacidades de reacción van disminuyendo hasta llegar a su limite.

Según reportes de la Policía Federal, indican que las causas de los accidentes en carreteras federales representa 80% al conductor, 7% al vehículo, 9% a agentes naturales y 4% al camino.



Un estudio realizado por el Departamento de Transporte de EUA (Driver Fatigue and Alertness Study) comprendió pruebas sobre el comportamiento de los operadores tanto fisiológicos y mentales para ver de que manera influyen los factores que llevan a la fatiga, arrojando en el aspecto físico los siguientes resultados:

- La hora del día, el peor desempeño que se detecto fue durante el periodo nocturno (desde la media noche hasta el amanecer), por lo que en este horario el 14% del tiempo analizado en video el conductor evidencio niveles de somnolencia

- Otro parámetro es el acumulado de horas de conducción continua

- El desempeño del operador fue influenciado por la carretera, el vehículo y por el tránsito

- Y lo mas efectivo para reducir la fatiga fue el tomar una siesta

En diversos países se han realizado estudios acerca del porcentaje en donde la fatiga es la responsable en los accidentes.

Por ejemplo en Reino Unido un estudio elaborado por la *Loughborough University* señala que la fatiga es la responsable del 20% de los accidentes ocurridos en autopistas y autovías, en Alemania se estima que el 35% de los accidentes mortales en las autopistas de Bavaria se producen por la fatiga, en Noruega de un universo de 9200 conductores que se vieron implicados en accidentes el 3.9% se habían producido por consecuencia de la fatiga y que el 20% de los producidos en la noche eran a causa de la fatiga, en Estados Unidos se establece que el 17% de los accidentes en carretera estaba involucrada la fatiga y que un 30-40% en el caso de los accidentes con vehículos pesados y en Australia la Organización de Seguridad Vial Australiana (*VicRoads*) concluía en un estudio que aproximadamente entre el 25% y el 35% de los accidentes se producían por sueño o cansancio del conductor y en España es la cuarta causa de mortalidad en las carreteras.

El conductor se ve afectado por la fatiga de tal manera que las capacidades se ven alteradas, así como las sensaciones y percepciones, los movimientos y el comportamiento cambia empeorando el procesamiento de información.

Por eso para comprender y reconocer estos signos será importante observar y tener en claro que la fatiga es un factor de riesgo importante y peligroso, que es de suma importancia atender este tema para reducir los accidentes e incidentes.

El uso de tecnologías

Hoy en día se están utilizando tecnologías con la finalidad de prevenir y detectar fatiga en los conductores buscando prevenir accidentes, es por ello que estas tecnologías tienen un objetivo muy claro el de detección y prevención de la fatiga.

Existen algunas tecnologías que son capaces de aislar el ruido y vibraciones que pueden afectar el comportamiento y salud del conductor reduciendo el riesgo de sus niveles de cansancio.

Entre estas tecnologías podemos encontrar: la suspensión que elimina vibraciones debida al diferencial, suspensión independiente de resortes helicoidales para ejes motrices, buje de rodillo, bastidor partido para vehículos pesados, suspensión de aire para la quinta rueda de camiones articulados, llantas sencillas de base ancha contra llantas duales, llantas sólidas, dispositivos para la estabilización aerodinámica del vehículo, sistemas de control de vibración, suspensión activa para la cabina, suspensión de bajo perfil para los asientos, sistema de ajuste neumático del apoyo lumbar de asientos, ente otros.

Al atribuirse la mayor parte de la fatiga al exceso de los horarios de conducción, ciertas tecnologías se han desarrollado para el control de las horas que están conduciendo, así también se han desarrollado sensores que monitorean variables en la operación del vehículo, por ejemplo entre estos sistemas tenemos las cajas negras, sistemas para registrar electrónicamente las horas de manejo y su verificación.

Con ayuda de estas tecnologías ayudara al conductor a reducir las distracciones y los hábitos peligrosos para la seguridad, se tendrá una mejor planificación adecuada y razonable del trabajo y de los horarios. Por ello es de suma importancia conocer los síntomas, efectos y causas de la fatiga ya que es necesario que estemos sensibilizados y tener en cuenta que una cultura de seguridad implica menores riesgos.



En México ¿Qué se está haciendo para el tema de la fatiga al conducir?

En México no se tienen registros de accidentes o incidentes por causa de la fatiga al conducir, sin embargo actualmente se está trabajando el Anteproyecto de la Norma Oficial Mexicana NOM-SCT-000-2016.

En el cual se empezaron a revisar y tomar como referencia datos internacionales.

Cada último miércoles de mes se lleva a cabo la reunión para hacer revisión del Proyecto de la Norma conocida vulgarmente “como norma de fatiga” que tiene como objetivo la regulación de horas efectivas de conducción contra la jornada laboral.

Es importante mencionar que es un tema de suma importancia ya que el objetivo principal es reducir los índices de siniestralidad y los accidentes, por lo tanto se debe tomar con seriedad y no a la ligera, sin importar el tiempo que lleve realizarla.

Por parte de la Asociación Nacional del Transporte (ANTP) se ha mencionado que es importante tener en cuenta las condiciones de infraestructura que se tiene en el país y hacer un inventario de paraderos que se podrían considerar seguros ya que en el país no se tienen registros de cuantos y cuales serían dichos paraderos. Se ha invitado a tomar en cuenta el tema de la Ley Federal del Trabajo y sería importante invitar a la Secretaría del Trabajo para este caso.

Y también que por parte de las empresas sería importante invitar al personal de recursos humanos para resaltar los temas laborales. Por su parte la Cámara Nacional de Autotransporte Federal (CANACAR) ha dejado en claro las principales preocupaciones que sus asociados tienen al respecto de este Proyecto de Norma, y entre ellos:

- Están de acuerdo en que se debe de reducir el índice de siniestralidad sin antes revisar factores como son el vehículo, conductor, infraestructura, condiciones naturales.

- Están dejando fuera la jornada laboral que está dentro de la ley de trabajo.

- Se tienen que tener evidencias médico-científicas que indiquen realmente cuantas son las horas que un operador debe estar conduciendo.

- Adecuar la norma a las condiciones de infraestructura y así mismo identificar rutas y paraderos seguros en las carreteras.

- Tomar en cuenta las horas que los operadores se quedan detenidos en retenes.

- Tomar en cuenta la competitividad resaltando que las Pequeñas y Medianas empresas a veces no cuentan con la infraestructura para poder competir con las grandes empresas.

Por parte de Confederación Nacional de Transportistas Mexicanos, A.C. (CONATRAM) ha dejado en claro los intereses de sus filiados, los cuales se encuentran:

- Que se está de acuerdo en el objetivo de la Norma que es el de reducir accidentes y el bajar el índice de siniestralidad, sin embargo se debe de atender con seriedad y tiempo este proyecto muy importante.

- El tema de los paraderos seguros es importante atenderlo debido a que no se tienen y en donde descansan los operadores es en operadores improvisados donde se sienten seguros y pueden de cierta manera descansar.

- Que los parámetros que se manejan en otros países no se tienen que tomar en cuenta porque no se está considerando las condiciones en las que se está trabajando en México.

Para las cámaras y asociaciones es de suma importancia este tema y por ello dejan en claro que si se está trabajando en mejora de la seguridad vial atendiendo un tema que es de suma importancia como es el tema de la fatiga y de las horas de conducción que un operador pasa al volante, por ello se piensa que no hay que tener prisa en sacar la Norma, al contrario se debe de revisar detalladamente qué es lo que se pondrá en dicha Norma.

Los datos duros a tomar serán los horarios que las empresas que se encuentran asociadas o afiliadas en diferentes Cámaras y Asociaciones tienen establecidos para así poder llegar a un acuerdo y generar las horas que se tendrán que conducir de manera continua y cuanto tiempo hay que descansar.

La Policía Federal está participando y aportará estadísticas importantes acerca de los registros de accidentes que se tienen en las carreteras para poder analizar esa información y ayude a realizar el proyecto de la “Norma de Fatiga”.

FUENTES:

<http://www.autopista.es/trucos-y-consejos/todos-los-trucos-y-consejos/articulo/fatiga-volante-44554.htm>

http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recurros/idacticos/did_adultas/fatiga.pdf

<http://imt.mx/archivos/Publicaciones/PublicacionTecnica/pt241.pdf>

http://cns.gob.mx/portalWebApp/appmanager/portal/de/sk?_nfpb=true&_pageLabel=portals_portal_page_m2p1p2&content_id=830068&folderNode=830052&folderNodeI=810277

https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/seguridad/vial/programas-de-sensibilizacion/prevencion-seguridad-vial-jovenes/noticias/consejos-fatiga-volante.jsp