

Bájale un cambio al cansancio



achs seguro
laboral

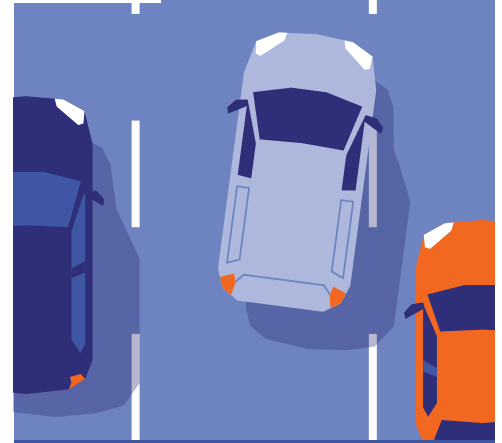
¿Cómo actuar cuando aparece el cansancio mientras conducimos?



Bostezos frecuentes,
pesadez en los ojos
o vista borrosa



Dificultad para
concentrarte
o recordar parte
del trayecto



Problemas para
mantener la
trayectoria o
reaccionar a tiempo

Tres preguntas rápidas

¿Reconocemos con facilidad cuándo estamos perdiendo atención?

¿Qué hacemos habitualmente cuando aparece el sueño durante un viaje?

¿Sentimos que podemos detenernos y comunicarlo sin temor a sanciones?

Para trasladarte de forma segura

Detente en
un lugar seguro



Comunica la
situación



Toma medidas
concretas



cumplir + cuidarse **es posible**

BÁJALE UN CAMBIO



Bájale un cambio al cansancio



¿Cómo actuar cuando aparece el cansancio mientras conducimos?

Luego de una jornada extensa, un descanso insuficiente o pasar muchas horas al volante pueden aparecer la fatiga y la somnolencia. El problema es que, muchas veces, intentamos seguir porque falta poco o porque sentimos presión por completar el viaje. Esto puede derivar en **choques por reacciones tardías, pérdida de control, salidas del camino o atropellos**.

¿Cómo reaccionar antes de que sea tarde?



Bostezos frecuentes, pesadez en los ojos o vista borrosa



Dificultad para concentrarte o recordar parte del trayecto



Problemas para mantener la trayectoria o reaccionar a tiempo

¿Cómo usar esta ficha?



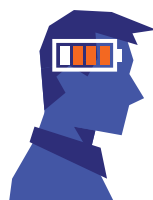
- 1 Lee el contenido antes de iniciar la actividad
- 2 Compártelo con el equipo y plantea las tres preguntas
- 3 Escucha algunas respuestas y refuerza las recomendaciones
- 4 Cierra invitando a comunicar cualquier dificultad para trabajar o moverse de forma segura

Tres preguntas rápidas

¿Reconocemos con facilidad cuándo estamos perdiendo atención?

¿Qué hacemos habitualmente cuando aparece el sueño durante un viaje?

¿Sentimos que podemos detenernos y comunicarlo sin temor a sanciones?



Para mantener el control mientras manejamos, ni el café ni la música a todo volumen reemplazan un buen descanso. Por eso, hay que **estar atento a las señales**.

Si sientes fatiga o somnolencia

- ✓ **Detente en un lugar seguro**
Toma la pausa necesaria y evalúa si puedes seguir
- ✓ **Comunica la situación**
Si no estás en condiciones de conducir, pide ayuda y espera instrucciones
- ✓ **Toma medidas concretas**
Cuida tu descanso. Si sientes malestar, fatiga o utilizas medicamentos que puedan provocar sueño, informa a tu jefatura

Cuando nuestro trabajo es viajar, manejar o desplazarnos por la calle o el entorno laboral, **mantener la calma, la atención al entorno y una buena planificación** nos protege de peligros en la ruta.

cumplir + cuidarse **es posible**

Por eso

