

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

# **GESTIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL**



**El cuidado de sí  
suma a tu vida**

# SESIÓN 7: INFLUENCIA DEL SUEÑO Y LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

Experto Líder: **Andres Guzman**

## Perfil Profesional:

- Magister Int. Transito, transporte y seguridad Vial
- Perito experto en pruebas de Alchohemia
- Especialista en Movilidad y transporte
- Profesional SST
- Perito en Tecnicas terapeuticas
- Auditor ISO 39001/2016
- Consultor y formador especializado en Seguridad Vial
- Docente Universitario
- Conferencista nacional e internacional



[svalidator@outlook.com](mailto:svalidator@outlook.com)



[@andresguzmanceo](https://www.instagram.com/andresguzmanceo)



# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento



# Evaluémonos

---



*“A TIEMPO... ON TIME”*

(Andres, 2024)



# Objetivos general

Conocer la influencia que tiene el sueño y la fatiga en los conductores que se movilizan en Colombia.



## SUEÑO

Estado de reposo en que se encuentra la persona

*Imaginar cosas o sucesos que se perciben como reales mientras se duerme.*

*Imaginar, generalmente con placer, una cosa que es improbable que suceda, que difiere notablemente de la realidad existente o que solo existe en la mente, pero que pese a ello se persigue o se anhela.*

*Desear algo intensamente o durante mucho tiempo.*

(RAE, 2024)



## DORMIR

*Reposar, con los ojos cerrados, en un estado inconsciente en el que se produce la suspensión de las funciones sensoriales y de los movimientos voluntarios.*

Permanecer en este estado durante el tiempo que dura algo, como una borrachera, una siesta, etc.

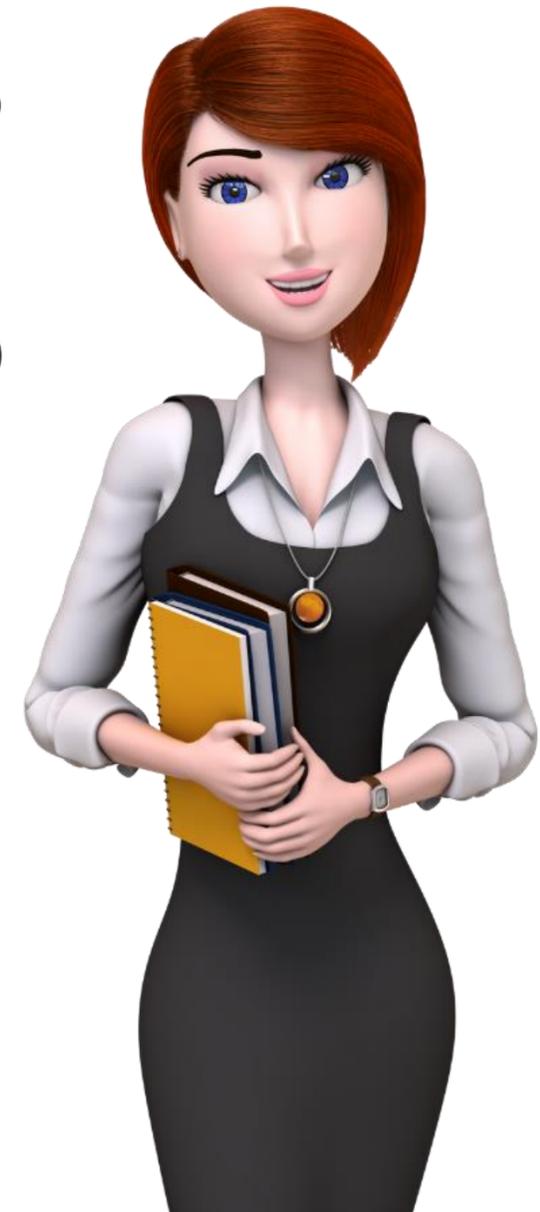
Producir la pérdida temporal de la sensibilidad de todo el cuerpo o de una parte de él

(RAE, 2024)



El sueño es un fenómeno variado y complejo, en el que el ser humano pasa casi un tercio de su vida.

(Fundación Mapfre, 2022)



Los trastornos del sueño son, en muchos países, la primera causa de muerte por accidente de tráfico, bien por falta de descanso o por la somnolencia diurna.

Uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez sueño preocupante al volante. A partir de los 50 años se necesita dormir menos durante la noche, pero el sueño es más difícil controlarlo durante el día.



Las personas toleran que se les recorte el periodo de sueño poco a poco, en un máximo de una hora y media, pero cuando se alcanza el límite de las cinco horas y media de descanso, comienzan a sentirse mal.

Hay un sueño estrictamente necesario que es cercano a las seis horas.

Esta situación provoca pérdida de la estabilidad en el ciclo sueño-vigilia, con repercusiones físicas y anímicas graves en los días posteriores mientras está despierto, con riesgo alto de accidente mientras conduce.

(Fundación Mapfre, 2022)



El sueño insuficiente causa cambios neurocognitivos como excesiva somnolencia diurna, humor alterado y un mayor riesgo de accidentes laborales y de movilidad.

Las personas con “insomnio crónico” provocan dos veces y media más accidentes que las que duermen bien. Si se añade una comida copiosa o exceso de trabajo, el problema se agrava.

El conductor siempre debe estar preparado para responder correctamente ante un imprevisto o una situación que puede ser “límite”, y los trastornos del sueño lo impiden.

(Fundación Mapfre, 2022)



## FATIGA

Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental.

(RAE, 2024)



Disminuye la capacidad de atención, favorece las equivocaciones al ejecutar las maniobras y obliga a asumir más riesgos.

(Fundación Mapfre, 2022)

Los accidentes de tráfico se producen por la conjunción de varios factores, entre los que destaca conducir bajo los efectos del alcohol, LA FATIGA, exceso de velocidad y la distracción.

La fatiga es el resultado final de muy variadas circunstancias como sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos, estrés, cambios en los turnos laborales, etc.

La fatiga aumenta con comida pesada, ropa inadecuada, calor excesivo y luz de las horas centrales del día, gran número de horas conduciendo o trabajando, rutina al realizar muchas veces el mismo itinerario, monotonía de las grandes rectas...

(Fundación Mapfre, 2022)

Al conductor le cuesta concentrarse en la carretera y realiza maniobras casi inconscientes, con menor percepción de señales, luces, sonidos, distancias y tiempo.

Se reduce la cantidad, calidad o eficacia en la ejecución de maniobras y la capacidad de reacción.

(Fundación Mapfre, 2022)

Surgen estados personales desagradables, tales como aburrimiento, ansiedad, inestabilidad, aturdimiento y mayor aceptación del riesgo.

La fatiga excesiva produce pesadez de la vista con parpadeo casi constante, cefalea, zumbido de oídos, sensación de brazos y pies dormidos, necesidad de moverse en el coche, que siempre se acompaña de mayor o menor pérdida de atención, y necesidad de restregarse la cara.

En esta situación, es obligatorio parar y descansar.

(Fundación Mapfre, 2022)

## EJERCICIO EN CLASE

- Tips para dormir mejor
- Tips para liberarnos de la fatiga



## CONSEJOS PRACTICOS

Recomendaciones para una ordenada higiene del sueño:

- Hacer ejercicio regular y moderado.
- Establecer horarios de sueño sin siestas.
- Evitar las cenas abundantes, el café, las bebidas estimulantes y el tabaco.
- Vigilar las condiciones de luz, temperatura y ruido de la habitación.
- Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.
- NO LLEVAR EL CELULAR A LA CAMA



(Fundación Mapfre, 2022)

## CONSEJOS PRACTICOS

Recomendaciones para EVITAR la fatiga en la conducción:

- Descansar 20 minutos cada dos horas de conducción, o cada 150–200 kilómetros.
- Viajar acompañado.
- Música\*
- Evitar conducir de noche\*
- Dos conductores para rutas largas.
- Usar ropa cómoda\*

(Fundación Mapfre, 2022)

(Andrés Guzmán, 2024)



## EJERCICIO EN CLASE:

¿Si fueras el ministerio del transporte que DERECHOS otorgarias a los motociclistas?



# Bibliografía



[www.rae.es](http://www.rae.es)



<https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/temas-conduccion-segura/enfermedades-neurologicas/sueno-fatiga/>



Experto Líder: **Andres Guzman**

## Perfil Profesional:

- Magister Int. Transito, transporte y seguridad Vial
- Perito experto en pruebas de Alcoholemia
- Especialista en Movilidad y transporte
- Profesional SST
- Perito en Tecnicas terapeuticas
- Auditor ISO 39001/2016
- Consultor y formador especializado en Seguridad Vial
- Docente Universitario
- Conferencista nacional e internacional

[svauditor@outlook.com](mailto:svauditor@outlook.com)



[@andresguzmanceo](#)



# Evaluémonos

---





# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular