

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

09

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa

comunica

EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Gestión de la Seguridad Vial

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Sabiduría + Alegría + Aprendizaje

VICILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA



Positiva Prevención

Sesión 7. Estrategias esenciales para la prevención de la fatiga en la conducción

ARL POSITIVA



ANDRES GUZMAN

LIDER NACIONAL DE LA COMUNIDAD DE GESTION DE LA SEGURIDAD VIAL

Correo: svauditor@outlook.com

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

MAGISTER EN TRANSITO, TRANSPORTE Y SEGURIDAD VIAL
ESPECIALISTA EN MOVILIDAD
AUDITOR ESPECIALIZADO PESV
PERITO EXPERTO EN ALCOHOLEMIA
CONSULTOR Y ASESOR ESPECIALIZADO PESV
DOCENTE UNIVERSITARIO
FORMADOR DE ALTO IMPACTO



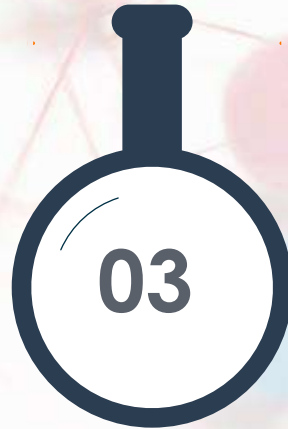
Ruta de conocimiento



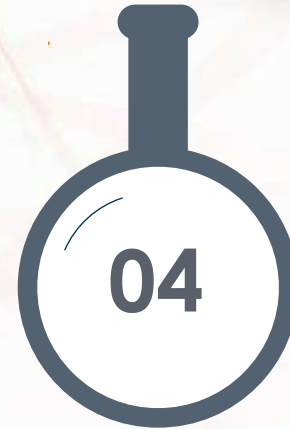
SESIÓN 1:
5 ACCIONES CLAVES DE
UN COMITÉ DE SEGURIDAD
VIAL EFECTIVO



SESIÓN 3:
PRESENTACIÓN KIT DE
SEGURIDAD VIAL POSITIVA



SESIÓN 5:
ESTRATEGIAS CLAVES PARA
LA GESTIÓN DE LA
VELOCIDAD SEGURA



SESIÓN 7:
ESTRATEGIAS ESENCIALES
PARA LA PREVENCIÓN DE LA
FATIGA EN LA CONDUCCIÓN



SESIÓN 9:
INDICADORES ESTRATÉGICOS,
DEL PROCESO Y DE LAS
PERSONAS ANTE EL PESVIAL

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“El que es fiel en lo poco, también en lo mucho es fiel”

anónimo

CONTENIDO



01

OBJETIVOS



02

Introducción a la
Resolución 40595 de 2022,
PASO 8



03

¿Cuál es el impacto de la
fatiga en la seguridad vial
en Colombia?



04

Estrategias claves para
prevenir la fatiga



05

Para tener en cuenta



01

01

Reconocer medidas
efectivas de intervención
de la fatiga en la
conducción

OBJETIVOS

02

Determinar los factores que influyen en la
fatiga y cómo estos pueden ser
gestionados para mejorar la seguridad
vial

03

Dar cumplimiento al Paso 8
del PESV de manera
práctica y efectiva

02

 Introducción a la Resolución 40595 de 2022, PASO 8

Propósito y objetivos de la resolución

Reducir la siniestralidad vial

El objetivo primordial de la Resolución 40595 es disminuir los accidentes de tráfico relacionados con la velocidad. Esto contribuye a salvar vidas y mejorar la seguridad vial.

Promover cultura ciudadana segura

La resolución busca fomentar una cultura de respeto, educando a los conductores sobre la importancia de conducir de manera segura.

Lineamientos de gestión seguras en la fatiga

Establece directrices claras para la gestión de la intervención de la fatiga en el país, buscando un enfoque más holístico en la seguridad vial.



Principales disposiciones y cambios

Campañas de Educación

Las campañas de educación sobre velocidad son esenciales para concienciar al público sobre la importancia de respetar los límites de velocidad y sus efectos en la seguridad vial.

Mejora de la Seguridad Vial

Estos cambios son fundamentales para mejorar la seguridad vial, reduciendo el número de accidentes y salvando vidas en las carreteras.



03



¿Cuál es el impacto de la fatiga en la seguridad vial en Colombia?

Generalidades

Definición:

La fatiga en la conducción es una condición física y mental que reduce significativamente la capacidad de manejar con seguridad 🚗 😴.

Se produce cuando el conductor ha estado despierto por muchas horas, ha dormido mal o ha realizado actividades exigentes antes de conducir.

¿Qué implica la fatiga?

Pérdida del estado de vigilia, es decir, disminución de la alerta y concentración.

Micro-sueños: breves momentos en los que el conductor se queda dormido sin darse cuenta, incluso por solo 2 segundos.

Disminución de reflejos y capacidad de reacción ante imprevistos.

Generalidades

Tipos de fatiga

Física: cansancio muscular por largas horas al volante.

Mental: sobrecarga cognitiva que afecta la toma de decisiones.

Ocular: visión borrosa, ojos pesados y parpadeo constante

Consecuencias

Mayor riesgo de accidentes por pérdida de control del vehículo.

Reacciones exageradas o tardías ante estímulos.

Dificultad para mantener el carril o velocidad constante

Impacto:

1. ALTA INCIDENCIA EN ACCIDENTES VIALES

Se estima que **hasta el 30 % de los accidentes graves** en Colombia están relacionados con la fatiga.

La fatiga afecta la concentración, el tiempo de reacción y la capacidad de tomar decisiones, lo que aumenta el riesgo de siniestros.

Impacto:

2. COMPARACIÓN CON EL ALCOHOL

Estudios muestran que conducir tras **17 horas sin dormir** equivale a tener una tasa de alcoholemia de **0,05 g/dl**, y tras **24 horas**, de **0,1 g/dl**.

Esto significa que la fatiga puede ser tan peligrosa como conducir bajo los efectos del alcohol.



Impacto:

3. MICRO-SUEÑOS Y PÉRDIDA DE CONTROL

Un micro-sueño de solo **2 segundos** a 80 km/h puede hacer que el vehículo recorra **44 metros sin control**.

Este tipo de lapsos son comunes en conductores fatigados y pueden causar accidentes fatales.



4. GRUPOS MÁS VULNERABLES

Conductores jóvenes, trabajadores por turnos y personas con trastornos del sueño son los más propensos a sufrir accidentes por fatiga.

También se ha identificado un aumento en la mortalidad de motociclistas, peatones y ciclistas



Impacto:

Impacto:

5. DESAFÍO ESTRUCTURAL PARA COLOMBIA

Aunque hubo una leve reducción del 5 % en muertes viales en 2025, la fatiga sigue siendo un reto pendiente.

La Agencia Nacional de Seguridad Vial, la ARL y otras entidades han lanzado campañas educativas, *sin embargo se requiere mayor conciencia y formación**

04



Estrategias claves para prevenir la fatiga

1. DESCANSO ADECUADO ANTES DE CONDUCIR

Dormir al menos 7–8 horas antes de un viaje largo.

La fatiga acumulada aumenta el riesgo de micro-sueños (breves periodos en los que el conductor se duerme sin darse cuenta).



2. PLANIFICACIÓN DEL VIAJE CON PAUSAS REGULARES

Hacer paradas cada 2 horas para estirar las piernas, hidratarse y despejar la mente.

Estas pausas ayudan a evitar que el cansancio físico y mental se acumulen.



3. EVITAR CONDUCIR EN HORARIOS DE ALTO RIESGO

Especialmente entre la 1 a. m. y 5 a. m., cuando el cuerpo está naturalmente más cansado.

Estos horarios son los más propensos a provocar somnolencia extrema.





4. RECONOCIMIENTO DE SEÑALES DE FATIGA

Bostezos frecuentes, dificultad para mantener los ojos abiertos, desvíos involuntarios del carril.

Si aparecen estos signos, es fundamental detenerse de inmediato y descansar.

5. PROGRAMA DE INTERVENCION PRACTICO

Adecuado programa de acuerdo a la misionalidad de la organización.

Pausas activas alcanzables*



05 

Para tener en cuenta...



Estamos en la “era” donde NO dormimos bien.

Dispositivos electrónicos *nos han robado* el Descanso.

Los *malos hábitos* nos alejan del placentero descanso.



BIBLIOGRAFÍA

- www.posipedia.com.co
- www.ansv.gov.co
- www.mintransporte.gov.co

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

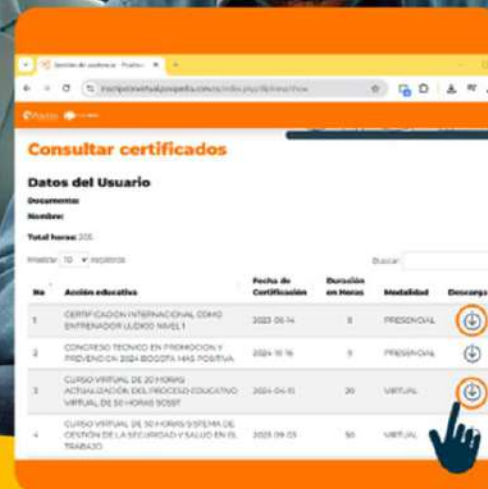
Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
 Número:
 Total horas: 200

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN EN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-01-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTIVACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 2023	2024-04-01	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 10 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	10	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono