Fatigue on the Roadways – Picture This – Spanish



INFLUENCIA DE LA FATIGA

La DGT informa de que el **20-30% de los accidentes** se producen por la **fatiga**. Las posibilidades de **dormirse** o distraerse por estar cansado aumentan al **conducir "monótonamente"**, sobre todo por la noche.

La fatiga causa, afirma Francesco Peverini, director de la Fundación para la Investigación y el Tratamiento de los Trastornos del sueño:

>1000	120.000	casi 3
muertos al año	**heridos**	**al día**

Cuando está **fatigado**, **el organismo** reacciona **quedándose dormido**, especialmente al conducir por autopista sin hacer pausas, lo que puede tener fatales consecuencias.

Para evitar accidentes, debes estar atento a las **señales de cansancio**: párpados pesados, **visión borrosa**, sequedad bucal e incapacidad para conducir con **una trayectoria recta**.

Para combatir la fatiga al volante, **duerme bien** antes de emprender un viaje y **evita la monotonía**, el calor y la oscuridad.

Haz **paradas periódicas** aunque no estés cansado y **realiza** ejercicios de **estiramiento** y relajación.