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



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.



