



PODCAST “LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN”

Bienvenidos al podcast realizado entre el Instituto Mexicano del Transporte y CANACAR, dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: La Fatiga en la Conducción, mismo que será impartido por Emilio Abarca Pérez, investigador y jefe de la unidad de operación del transporte del IMT, quién es ingeniero civil y maestro con especialidad en vías terrestres, realiza proyectos de investigación en temas relacionados con la seguridad vial, la operación del transporte y el mejoramiento de la infraestructura carretera, es capacitador y profesor en diversas universidades del país.

En este podcast aprenderá qué es la fatiga, sus efectos y consecuencias en la conducción; así como de la norma que regula las horas de conducción y descanso y datos importantes sobre el padecimiento de la Apnea Obstructiva del Sueño (AOS).

Escuchemos entonces, al maestro Emilio y las recomendaciones que tiene sobre este tema tan importante para mejorar la seguridad en la operación del transporte. Adelante Emilio.

Antes de entrar en la profundidad de este podcast; quisiera hacer hincapié en lo siguiente:

Sabías que la fatiga en los conductores es uno de los mayores factores causantes de percances en las carreteras en México.

Pero, ¿A qué se refiere la fatiga? La fatiga se describe como un estado donde el sujeto está medio o parcialmente dormido o medio o parcialmente despierto, es decir, el sujeto presenta sueño, letargo, lentitud, falta de atención y concentración. Un individuo en condición de fatiga, no se da cuenta de que un micro-sueño ocurre, incluso cuando al mismo tiempo falla al responder a estímulos externos.

La fatiga en conductores profesionales puede ser producto de causas tales como un excesivo número de horas de servicio, un déficit de horas de sueño, manejo nocturno y tener horarios irregulares de trabajo-descanso buscando permanecer más tiempo despierto para incrementar la productividad. Es un fenómeno extremadamente complejo de analizar, debido a que son muchos los factores que intervienen, los cuales implican disminuciones en los niveles de alerta y conciencia por parte del conductor.

La fatiga deteriora funciones físicas y mentales, es decir, se verán afectados el tiempo de reacción, la capacidad de vigilancia, juicio y atención, así como el procesamiento de información, lo cual puede significar en accidentes durante la conducción.



Para poder controlar los efectos de la fatiga en los conductores del servicio público federal, se elaboró la Norma Oficial Mexicana NOM-087-SCT-2017 (NOM-087) que establece los tiempos de conducción y pausas para conductores de los servicios de Autotransporte Federal, misma que fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 28 de junio de 2018. El objetivo de la NOM-087 es establecer el tiempo máximo de horas de servicio, el tiempo diario de conducción, el periodo mínimo de descanso diario, tiempo máximo semanal de horas de conducción y las sanciones respectivas en caso de incumplimiento de las mismas.

Los parámetros estipulados en la NOM-087 consideran características físicas y mentales de una persona sana, sin embargo, son insuficientes para aquellos conductores que tengan algún padecimiento como la Apnea Obstructiva del Sueño (AOS). Analicemos a continuación; qué es la Apnea Obstructiva del Sueño, sus consecuencias y algunos datos de alerta.

La Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) es el tipo más común de desorden de sueño y respiración, en donde ocurren episodios repetitivos de colapsos faríngeos ya sean parciales o completos, es decir, que durante el sueño se reduce o cierra totalmente el flujo de aire. Este tipo de desorden ocasiona despertares y fragmentaciones de sueño (el individuo se despierta constantemente para reanudar la respiración) y se traduce en somnolencia diurna que le impide al sujeto funcionar correctamente, afectando su calidad de vida y su capacidad de conducción, siendo especialmente riesgoso en el caso de los conductores profesionales.

Hay muchas condiciones y factores de riesgo asociados con la Apnea Obstructiva del Sueño como la edad, la obesidad, el origen étnico, así como también el consumo de alcohol y tabaco. Lo más crítico de este padecimiento es que se estima que el 80% de los individuos con moderado a severo nivel de apnea se encuentran sin diagnosticar o, peor aún, sin tratamiento.

Por lo anterior, amigo conductor, te recomendamos que consultes a tu médico para revisiones periódicas de tu estado de salud, especialmente si:

1. tienes más de 50 años,
2. roncas,
3. tienes sobrepeso,
4. tu cuello mide más de 43 centímetros,
5. te han reportado que dejas de respirar mientras duermes,
6. si te sientes cansado durante el día en tus actividades y
7. si padeces de presión alta.

Es importante que, si presentas algunos de estos factores de riesgo, consultes a un médico especialista ya que tienes muchas probabilidades de padecer Apnea Obstructiva del Sueño y podrías presentar problemas de fatiga mientras conduces.



Recuerda, que cumplir con las horas conducción y descanso estipulados en la NOM-087 evita que presentes problemas de fatiga mientras conduces y que puedas padecer algún accidente. Cuida tu estado de salud asistiendo regularmente al médico, comiendo sanamente, haciendo ejercicio regularmente y cumpliendo con horas efectivas de descanso, tu vida y la de los demás depende de ello.

Agradecemos al maestro Emilio, y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y el Instituto Mexicano del Transporte preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.