

La fatiga en la conducción

En el puesto de conductor se dan algunas condiciones de trabajo que propician una fuerte incidencia de la fatiga y el estrés que pueden tener serias consecuencias sobre la seguridad y la salud de los trabajadores expuestos.

Algunos de estos factores son:

- Ⓐ La postura sedente que la conducción requiere
- Ⓐ La exposición a vibraciones y ruido
- Ⓐ La exposición a contaminantes químicos
- Ⓐ La exposición a factores climáticos
- Ⓐ Entorno temporal del trabajo
- Ⓐ La demanda de distintos tipos de atención
- Ⓐ La sobrecarga de trabajo

A pesar de estos factores, si se realiza una prevención adecuada es posible minimizar sus consecuencias negativas.

En general, las causas de la fatiga pueden estar en:

- Ⓐ Tiempo de servicio prolongado
- Ⓐ Inadecuado diseño de las pausas o descansos
- Ⓐ Períodos de sueño/reposo inadecuados o en desfase horario
- Ⓐ Diseño inadecuado del vehículo
- Ⓐ Falta de entrenamiento
- Ⓐ Factores psicológicos
- Ⓐ Condiciones meteorológicas adversas
- Ⓐ Tiempo de conducción
- Ⓐ Situación geográfica

Cuáles son las consecuencias

- Ⓐ Fatiga y estrés
- Ⓐ Dolencias osteovertebrales
- Ⓐ Problemas digestivos y urinarios
- Ⓐ Reducción de la agudeza visual y de la fijación de la imagen rutinaria
- Ⓐ Alteración del sueño
- Ⓐ Problemas cardíacos
- Ⓐ Sordera
- Ⓐ Hipertensión arterial
- Ⓐ Mala alimentación por la imposibilidad de poder realizar pausas
- Ⓐ Problemas para conciliar la vida sociofamiliar y laboral
- Ⓐ Envejecimiento laboral prematuro

Cuáles son las soluciones

Ergonomía del puesto de conducción

La indudable complejidad que implica el trabajo humano determina el que no baste simplemente con emplazar, sin más, a una persona ante su trabajo, sino que es necesario dotarle de un puesto de trabajo concebido, planificado y organizado ergonómicamente, teniendo en cuenta las características del trabajador que lo vaya a ocupar.

El diseño ergonómico comienza por ocuparse del puesto de trabajo en sí, exigiendo:

- Ⓐ Características dimensionales adaptadas al trabajador
- Ⓐ Plano de trabajo y mandos al alcance de las manos
- Ⓐ Asientos que permitan la adopción de posturas confortables
- Ⓐ Indicadores a comprobar situados a la altura de la vista
- Ⓐ Sistemas de amortiguación que minimicen las consecuencias de las vibraciones producidas por las irregularidades del terreno y del motor

Riesgos en la conducción

Riesgos	Soluciones
Atropellos	Adecuar velocidad Horarios bien dimensionados Formación al trabajador
Caídas	Adecuar accesos Eliminar zonas resbaladizas Máxima atención Utilizar calzado adecuado
Monotonía	Cambios de situación Reducir tiempos de exposición Pausas
Ruido	Insonorización del habitáculo Reducir tiempos de exposición Pausas
Vibraciones	Eliminar en su origen Reducir tiempos de exposición Asientos apropiados Amortiguación adecuada
Atención	Pausas Conducción relajada Reducir tiempos de exposición
Infecciones	Prevención médica Información Protección, asientos, higiene y limpieza
Clima	Mejora de medios técnicos Optimizar temperaturas Formación
Atracos	Vigilancia Medidas de seguridad Mamparas en cabina Formación
Humos	Control de fugas Políticas medioambientales
Iluminación	Iluminación adecuada Puntos de luz óptimos
Accidentes	Formación Horarios bien dimensionados Pausas Programas de seguridad vial
Posturas Inadecuadas	Habitáculos ergonómicos Reducción de tiempo Asientos envolventes Revisiones médicas Corregir malos hábitos posturales Ejercicios preventivos

Algunas ideas para introducir en la negociación colectiva

Evaluación del puesto de conductor desde la perspectiva de los riesgos y consecuencias para la salud del conductor:

- Ⓐ Evaluar los factores de riesgo ligados a la ergonomía y a la organización del trabajo
- Ⓐ Horarios de trabajo, turnos y nocturnos para determinar la fatiga, pues es el elemento base de ralentización de las respuestas de los sentidos

Planes de prevención que contemplen:

- Ⓐ Ergonomía del puesto de trabajo
- Ⓐ Eliminación de la fatiga
- Ⓐ Formación en técnicas seguras de trabajo ante lo cotidiano y lo extraordinario
- Ⓐ Formación en hábitos de trabajo y hábitos de vida tendentes a la mejora de la calidad de vida
- Ⓐ Recuperación de las lesiones músculo-esqueléticas ya existentes: gimnasia, masajes, etc. (sin coste para el trabajador)
- Ⓐ Desarrollo de un protocolo de vigilancia de la salud con participación de los trabajadores y la representación sindical
- Ⓐ Investigación de los accidentes de carretera por la Inspección y los delegados de prevención
- Ⓐ Recolocación en otro puesto de trabajo en caso de incapacidad

Riesgos laborales y evaluación de riesgos del puesto de conductor

C/ Lope de Vega, 38
4ª planta
28014 Madrid

Riesgos laborales y evaluación de riesgos del puesto de conductor



Infórmate en:

Secretaría de Salud Laboral
o en el sector de Carretera de
la Federación de Comunicación y
Transporte de Madrid Región

C/ Lope de Vega, 38
4ª planta
28014 Madrid