

# Recomendaciones a conductores.

## Introducción.

La conducción de vehículos durante la jornada laboral puede ser causa de accidentes de gravedad, lo que justifica que se realice una Vigilancia de la Salud específica en los trabajadores con tareas de conducción.

Procesos como estar en tratamiento con fármacos, tener hábitos de ingesta de alcohol o sustancias prohibidas, haber padecido reciente crisis epiléptica, episodios recientes de vértigo, patología cardiovascular sintomática, hipertensión arterial no tratada, síndrome de apneas o hipoapneas del sueño que origina somnolencia diurna importante, alteraciones progresivas de la agudeza visual o alteraciones de la agudeza auditiva, son procesos patológicos que puedan aumentar el riesgo de accidente si se conduce y, sin demora, debemos abordar estos procesos para garantizar una conducción segura.

Con las recomendaciones que se adjuntan SPMAZ pretende intentar prevenir tanto los accidentes al conducir durante la jornada de trabajo como los accidentes "in itinere", (aquellos que se producen al dirigirse o regresar del trabajo), ya que la estadística señala que son muy frecuentes.

## Recomendaciones generales propuestas por SPMAZ en las tareas de conducción

- Respetar las normas de tráfico y normas internas de circulación en los recintos de la empresa.
- Ponerse el cinturón nada más entrar en el vehículo si está indicado su utilización. Obligar a que el resto de los ocupantes utilicen el cinturón. Su uso disminuye la mortalidad.
- Adecuar la conducción a las condiciones de la vía por donde se transita con los vehículos.
- Disminuir la velocidad en cruces y lugares con poca visibilidad, y en los recintos de la empresa no circular sobrepasando 20 Km/h en espacios exteriores y 10 Km/h en espacios interiores.
- Evitar paradas y arranques bruscos así como virajes rápidos.
- Mantener siempre la distancia de seguridad y respetar los límites establecidos. En vehículos industriales la distancia de seguridad debe ser, al menos, tres veces la longitud del vehículo.
- Una actitud imprudente, como es el adelantamiento sin visibilidad, puede costar la vida.

- No transportar cargas que superen la capacidad nominal y transportar únicamente cargas preparadas correctamente, evitando colisiones con techos, conductos...
- Si salimos del vehículo en carretera por avería recordar que debemos protegernos siendo visibles para otros conductores, utilizando el chaleco y triángulos de alta visibilidad colocándolos a la distancia correcta, a unos 50 metros. Importante al abandonar un vehículo asegurarse de que las palancas están en punto muerto, el motor parado, los frenos echados y la llave de contacto quitada. Y si salimos del vehículo para ayudar o auxiliar a otros conductores o acompañantes, recordar seguir el protocolo del P.A.S. (Proteger, Avisar, Socorrer)
- Conducir y hablar por teléfono multiplica por cuatro la posibilidad de sufrir un accidente. Algunos estudios constatan su peligrosidad y lo comparan a la conducción con exceso de alcohol, ya que los reflejos están aminorados.
- No programar el navegador GPS durante la conducción.
- Combatir la fatiga. Las señales de alarma de fatiga al conducir son: continuos cambios de postura, parpadeo constante, tensión muscular, dolor cervical y sensación de somnolencia.
- Si se está cansado o se tiene sueño, pararse un rato y descansar durante varios minutos, ya que en general estos microsueños reparan el cansancio físico y mental, mejoran la concentración, mejoran las funciones cardiovasculares, no acortan el sueño nocturno, contribuyen al optimismo y disminuyen el estrés, ansiedad y depresión.
- Es importante acudir a su médico si le observan durante el sueño ronquidos crónicos con episodios de ausencia de respiración (apneas), ya que hay que descartar un síndrome de apneas o hipoapneas del sueño. Cuando acuda a realizar la vigilancia de la salud debe comunicar a los facultativos de SPMAZ estos síntomas para ayudarle al diagnóstico precoz de esta enfermedad y proceder al tratamiento oportuno.
- Debe mantener una agudeza visual correcta para la conducción, y si utiliza lentes correctoras llevar siempre las lentes de repuesto.
- No debemos consumir alcohol si vamos a conducir. El alcohol interactúa con otras drogas y/o medicamentos potenciando efectos indeseables que puede afectar en la conducción.
- Igualmente debemos evitar el consumo de drogas previo o durante la conducción. Recordar que en el caso de accidente, si se descubre haber realizado el consumo de estas sustancias prohibidas, puede originarle

sanciones administrativas, civiles y penales y la pérdida del permiso de conducir.

- Evitar la automedicación previamente a la conducción, solicitando siempre consejo médico si se desconoce los efectos adversos del fármaco a tomar.
- Intentar desconectar de los problemas laborales y personales mientras se conduce.
- Importante que todos vehículos de empresa lleven la documentación actualizada y los controles de ITV periódicos.
- No permitir la conducción de vehículos de empresa a personas no autorizadas. Aunque dispongan de carné de conducir deberán haber recibido previamente un curso de formación para la conducción de algunos vehículos de empresa especiales, como son las carretillas.
- No transportar a ninguna persona en el vehículo de empresa si no está preparado con asientos dispuestos para tal fin.

### Recomendaciones posturales en las tareas de conducción

- Antes de iniciar la conducción es importante ajustar el asiento a nuestra altura y comprobar que el reposacabezas está en la posición idónea para prevenir lesiones cervicales.
- Se aconseja realizar pausas cada dos horas de conducción de los vehículos de empresa. Estar sentado largos períodos de tiempo, más de tres horas ininterrumpidas, puede originar molestias osteomusculares de columna y extremidades inferiores, y esto podría ser evitable con paradas de unos minutos para caminar y realizar estiramientos de las extremidades y espalda.
- Asimismo recomendamos a los conductores realizar ejercicio físico de forma habitual y, en alguna pausa laboral después de varias horas de conducción, realizar ejercicios de relajación de espalda (ejemplo: en posición de pie frente a un rincón de pared con brazos extendidos y manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo hacia delante, flexionando los codos e intentando tocar el rincón con la cara sin flexionar el cuello).

### Formación.

Es aconsejable que los trabajadores con tareas de conducción reciban formación específica para conductores. Consultar nuestra oferta formativa.