

## CÓMO IDENTIFICARLA.

- Continuos cambios de postura, etc.
- Dificultad para concentrarse, ansiedad.
- Los síntomas aumentan, próximo a su lugar de destino.

## FACTORES FÍSICOS

- Conduce en buenas condiciones Físicas.
- Zumbido de oídos.
- Picor de ojos
- Disminución del pulso, tensión arterial, ritmo cardiaco.
- Sensación de brazos dormidos.

## FACTORES PSIQUICOS

- **Afectivos, emocionales:** osadía, riesgo, agresividad, etc.
- **El estrés,** causa fatiga e irresponsabilidad



## PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LA FATIGA.

- 81% Moverse en el asiento.
- 78% Somnolencia.
- 71% Perdida de concentración.
- 50% Picor de ojos o parpadeo.
- 33% Calambres musculares.
- 18% Brazos o pies dormidos.
- 10% Zumbido de oídos.
- 7% Deshidratación

## CONSECUENCIAS

- 86% Aumenta el tiempo de reacción.
- 63% Reduce la percepción de la distancia.
- 60% Reduce la capacidad de procesar la información

## CONSEJOS PARA PREVENIR LA FATIGA.

- Come ligero.
- Hidrátate.
- Descansa, máximo cada dos horas.
- Nocturnidad más peligrosa, por juntarse fatiga y sueño.