

## Monitoreo

# Precauciones para evitar accidentes

La somnolencia es un factor común entre los conductores, especialmente quienes trabajan manejando vehículos de transporte. Debido a esto, varias empresas han implementado medidas para evitar accidentes laborales. **Por: Jessica Vera Uribe**

El cansancio y la somnolencia pueden afectar a cualquier chofer, en especial a quienes se dedican a diario a conducir largas distancias ya sea porque manejan el transporte público, transportan productos o viajan largas horas y recorren todo el país. Es por eso que es importante que tanto los conductores como las empresas tomen medidas para evitar cualquier tipo de accidente.

La mayoría de los choferes ha sentido somnolencia al manejar e, incluso, han tenido microsueños, que pudieron terminar en accidentes. Es por eso, que se recomienda tomar todas las precauciones para trabajar de la manera más óptima posible.

"Lo más adecuado es no conducir o retirarse de la vía de tránsito, descansar o dormir un rato. Hoy en las carreteras existen lugares que proporcionan servicios, con estacionamiento donde puede realizar el descanso necesario para retomar una conducción responsable", señala Susana Mayer, directora de Ingeniería en Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la [Universidad](#)

de Las Américas, sede Viña del Mar.

Sin embargo, es tarea de las empresas establecer las condiciones laborales necesarias para que los conductores puedan descansar bien tanto en sus casas como durante periodos cortos de un trayecto largo. Para esto se deben considerar las comidas necesarias, la posibilidad de asistir al baño cada cierto rato y de estirar los músculos en periodos cortos. Además, existen tecnologías que permiten evitar que los choferes se queden dormidos durante trayectos largos.

"Hay empresas que tienen en sus vehículos sistemas de monitoreo inteligente, los que avisan a la central y también emiten una alarma dentro de la cabina para llamar la atención del conductor en el caso de fatiga o somnolencia. Se debe considerar también que, en ocasiones, el conductor no se da cuenta del nivel de somnolencia que tiene y solo se requiere de unos segundos para generar un accidente que puede tener consecuencias fatales, por lo que el uso de estos sistemas puede ayudar a evitar estas situaciones, principalmente en empresas que tra-



bajan con una gran cantidad de vehículos, como camiones y buses", indica Mayer.

Además, trabajar de noche puede producir más desgaste en los conductores, pues muchas veces deben viajar en solitario. Es por eso que la comunicación de la empresa con quienes manejan es fundamental

para mantenerse informados acerca de los riesgos de su labor y, de esta manera, saber cómo enfrentarlos responsablemente en el camino. Para esto, también es importante capacitar a cada uno de los trabajadores tanto en la conducción como en el manejo y gestión de la fatiga.