

GUÍA DE ESTUDIO: FACTORES DE RIESGO PSICOFÍSICOS Y SUSTANCIAS

1. La Alimentación, el Estrés y la Fatiga en la Conducción

La alimentación, el estrés y la fatiga son factores importantes que pueden afectar significativamente la capacidad de un conductor para operar un vehículo de manera segura. Adoptar hábitos saludables reduce directamente la probabilidad de siniestros viales. Considerar las siguientes recomendaciones directas:

- **Alimentación:** Es fundamental consumir una dieta equilibrada y saludable antes de conducir, especialmente si se va a estar manejando durante un período prolongado de tiempo. Es recomendable evitar alimentos altos en grasas y azúcares, ya que pueden causar somnolencia o pesadez pesada (hipoglucemia reactiva).
- **Estrés:** Es importante manejar el estrés antes de conducir. Técnicas de relajación, como la meditación o el yoga, pueden ayudar a reducir el estrés. También es altamente recomendable evitar las discusiones o las llamadas telefónicas que puedan ser estresantes antes de encender el vehículo.
- **Fatiga:** Es conveniente estar plenamente descansado antes de conducir. Se debe evitar conducir después de una noche de sueño insuficiente o durante períodos prolongados sin descanso. Si se siente somnoliento mientras conduce, deténgase de inmediato en un lugar seguro y tome un descanso.
- **Descanso:** Es valioso programar paradas regulares (cada 2 horas o 200 km) para descansar y estirar las piernas. Esto ayudará a mantenerse alerta y a reducir significativamente el agotamiento muscular y mental.
- **Dormir:** Es de vital importancia mantener una rutina de sueño regular y tratar de dormir al menos 7 horas al día.
- **Hidratación:** Es crucial mantenerse adecuadamente hidratado antes y durante la conducción, especialmente en trayectos largos, ya que la deshidratación reduce los reflejos y propicia la aparición de microveces de sueño.

Es clave recordar que cualquier factor que afecte la capacidad psicofísica de un conductor para operar de manera segura constituye un riesgo potencial en la carretera. Por eso es obligatorio aplicar estos consejos para salvaguardar la vida propia y la de los demás actores viales.

2. El Alcohol y Otras Sustancias Perjudiciales en la Conducción

El consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas tiene un impacto crítico, directo y negativo sobre las funciones motoras y cognitivas indispensables para conducir. Los efectos específicos en el organismo incluyen:

- **Alcohol:** Afecta gravemente la capacidad del conductor para juzgar la velocidad y la distancia, así como la habilidad para reaccionar rápidamente ante imprevistos. Genera una falsa sensación de seguridad, causa somnolencia y disminuye severamente la coordinación y el equilibrio.
- **Drogas (Sustancias Ilícitas):** Alteran de forma severa la percepción del entorno, impidiendo calcular distancias o velocidades de forma correcta. Además, causan alteraciones visuales, auditivas y del

equilibrio, comprometiendo el control total del vehículo.

- **Medicamentos:** Algunos fármacos (antihistamínicos, ansiolíticos, etc.) causan efectos secundarios como somnolencia, mareo, visión borrosa y pérdida de atención. Es obligatorio consultar al médico si la prescripción afecta la conducción.
- **Fumar (Tabaco/Nicotina):** El humo y los picos de nicotina pueden ocasionar variaciones en la concentración, además de la distracción física que implica encender, manipular o descartar el cigarrillo dentro del habitáculo.

¡ADVERTENCIA LEGAL! Conducir bajo la influencia del alcohol o sustancias perjudiciales es ilegal en Colombia (Ley 1696 de 2013). Es una conducta altamente peligrosa que causa siniestros fatales y conlleva a la suspensión o cancelación de la licencia, multas millonarias e inmovilización. Es obligatorio buscar alternativas de transporte seguro.

3. Cuestionario de Evaluación Temática

Responda de manera individual el siguiente cuestionario para evaluar los conceptos revisados en clase.

1. ¿Qué tipo de alimentos se deben evitar estrictamente antes de conducir viajes prolongados y por qué?

- A) Alimentos ricos en proteínas porque aumentan demasiado la energía y la distracción.
- B) Alimentos altos en grasas y azúcares, ya que ralentizan la digestión y causan somnolencia.
- C) Frutas y verduras frescas debido a su alto contenido de agua y necesidad de paradas constantes.
- D) Líquidos calientes porque alteran de inmediato la temperatura corporal del conductor.

2. Ante una situación de alto estrés emocional previo a conducir, ¿cuál es la conducta más apropiada?

- A) Iniciar la marcha inmediatamente para distraer la mente con el tráfico vial.
- B) Realizar llamadas telefónicas urgentes mientras conduce para solucionar el conflicto rápido.
- C) Emplear técnicas de relajación, evitar discusiones y no conducir hasta recuperar la calma.
- D) Consumir una bebida energizante alta en azúcar para contrarrestar los nervios.

3. Si un conductor experimenta somnolencia y fatiga severa durante la conducción en carretera, debe:

- A) Subir el volumen del radio y abrir las ventanas para que el aire frío lo mantenga despierto.
- B) Aumentar la velocidad del vehículo para llegar lo más rápido posible a su destino.
- C) Detenerse inmediatamente en un lugar seguro (estación de servicio o parqueadero) para descansar.
- D) Consumir tabaco continuamente para estimular sus funciones visuales.

4. ¿Cuál es el impacto principal del consumo de alcohol respecto a la percepción del conductor?

- A) Mejora sustancialmente la visión periférica y el cálculo exacto de distancias.
- B) Afecta la capacidad para juzgar velocidad y distancia, disminuye la coordinación y realenta las reacciones.
- C) No afecta la conducción siempre y cuando se maneje a baja velocidad en zonas urbanas.
- D) Elimina por completo los efectos físicos del cansancio acumulado o la fatiga.

5. Respecto al uso de medicamentos recetados y la conducción, ¿qué norma preventiva se debe seguir?

- A) Se pueden tomar libremente ya que al ser legales no generan riesgos ni multas en la vía.
- B) Consultar obligatoriamente al médico o leer los efectos secundarios para verificar si producen somnolencia o mareos.
- C) Duplicar la dosis recomendada para asegurar un rendimiento óptimo durante el recorrido.
- D) Suspenderlos de forma autónoma únicamente los días que decida manejar por carretera.