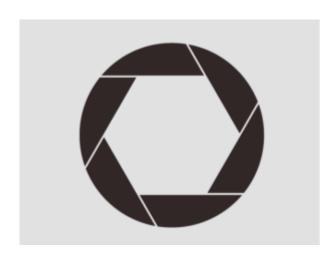
## Fatigue on the Roadways - Picture This -**Spanish**



## INFLUENCIA DE LA FATIGA



La DGT informa de que el 20-30% de los accidentes se producen por la fatiga. Las posibilidades de dormirse o distraerse por estar cansado aumentan al conducir "monótonamente", sobre todo por la noche. La fatiga causa, afirma Francesco Peverini, director de la Fundación para la Investigación y el Tratamiento de los Trastornos del sueño:

>1000 muertos al año heridos

120.000

casi 3 al día

Cuando está fatigado, el organismo eacciona quedándose dormido

Para evitar accidentes, debes estar atento a las señales de cansancio: párpados pesados, visión borrosa, sequedad bucal e incapacidad para conducir con una trayectoria recta.



Para combatir la fatiga al volante, duerme bien antes de emprender un viaje y evita la monotonía. el calor y la oscuridad.

Haz paradas periódicas aunque no estés cansado y realiza ejercicios de estiramiento y relajación.

