



Gestión de la fatiga en la tripulación de DDC IPS SAS

Monitoreo y control de la alerta vital en la vía.

La “deuda de sueño” es una condición clínica acumulativa



¿Qué es?

Alteración del estado de vigilia y de la capacidad para operar seguro por dormir poco, trabajar en horarios de descanso o alta exigencia.



El Engaño

Nos acostumbramos a los síntomas y creemos que nuestro bajo rendimiento es “normal”.



Riesgo Cardiovascular

Dormir **5 horas** o menos aumenta en un **39%** el riesgo de enfermedades **cardíacas**.



Impacto Vial

El **30%** de los **accidentes graves** de tránsito están asociados a la **fatiga**. El personal de turnos rotativos es la población de **mayor riesgo**.

La fatiga al volante es fisiológicamente equivalente a la embriaguez



17
HORAS
DESPIERTO

0,05 g/dl
DE ALCOHOL
EN SANGRE



2 CERVEZAS



MULTIPLICA
EL RIESGO DE
ACCIDENTE
POR **2X**



24
HORAS
DESPIERTO

0,1 g/dl
DE ALCOHOL
EN SANGRE



5 CERVEZAS



MULTIPLICA
EL RIESGO DE
ACCIDENTE
POR **7X**

Conducir con "deuda de sueño" altera las percepciones, los movimientos y el razonamiento clínico y operativo.

El microsueño: 44 metros a ciegas

Velocidad:
80 km/h



Pestañeo profundo
(Microsueño):
2 segundos



44 metros de avance sin control

44 metros equivale a la **mitad de una cancha de fútbol profesional**. En ese espacio y tiempo es **imposible reaccionar a la invasión** de la berma, el frenado de otro vehículo o el sonido de un pito.

La degradación del tiempo de reacción a 90 km/h



**La fatiga suma 31 metros adicionales para detener la ambulancia.
Suficiente para convertir un susto en una colisión fatal.**

El tablero de signos vitales del conductor

Verde (Alerta)	Verde Claro (Un poco fatigado)	Naranja (Moderadamente)	Rojo (Peligrosamente)
• Conversador, animado. • Parpadeo rápido (< 1 seg). • Atento al entorno y tolerante. 	• Inquietud física, irritable. • Fricción de cara/ojos. • Bostezos ocasionales. 	• Callado y reservado. • Dificultad para seguir instrucciones. • Parpadeo lento (1 a 2 seg). 	• Indiferente al entorno. • Vista fija. • Parpadeo prolongado (> 2 seg). • Microsueños. 

Autogestión preventiva: Preparación para el turno



Higiene de Sueño

Dormir 7 a 8 horas en una habitación oscura, fresca y en silencio. Desconectar pantallas 30 min antes.



Gestión de Sustancias

Evitar cafeína 6 horas antes de dormir. Cero alcohol y tabaco previos al descanso. Limitar líquidos en la noche.



Nutrición de Alerta

Preferir carnes, frutas y verduras antes de conducir (incrementan la alerta). Evitar harinas y dulces pesados que inducen somnolencia.



Hidratación

Beber agua con frecuencia. La deshidratación produce fatiga muscular directa.

Protocolo de soporte vital en ruta



Estrategias de recuperación post-turno



- **Descanso Inmediato:** Dormir una siesta corta (20-30 min) al llegar a casa si es de día.
- **Actividad Física Ligera:** Realizar caminatas o estiramientos suaves en días libres para mejorar la circulación.
- **Desconexión Mental:** Dedicar tiempo a pasatiempos y actividades relajantes fuera del trabajo.
- **Higiene de Sueño Continua:** Mantener horarios de sueño regulares en los días de descanso.

El soporte vital en casa: Protegiendo a la familia



El Desafío:

Los turnos nocturnos ponen a la tripulación en los "lados opuestos del reloj" frente a sus familias.

Acuerdos de Descanso:

Hablar con la pareja sobre las exigencias del trabajo. Negociar y respetar los tiempos de sueño de ambos (el cónyuge también sufre fatiga).

Calidad de Vida:

Planear espacios exclusivos para la pareja y los hijos en los días libres. Ayudar activamente en casa.

Cuidado Compartido:

Mantener la dieta balanceada en casa. Dato médico: El exceso de grasa abdominal y colesterol alto aumentan directamente el riesgo de somnolencia al volante.

Autorreporte de Condiciones de Salud Física y Mental

DDC IPS SAS ha implementado un **formulario digital obligatorio**.

- Toda la tripulación debe realizar este autorreporte **TODOS LOS DÍAS**.
- Es fundamental que se complete **ANTES** de iniciar cualquier labor.
- La seguridad de la operación depende de tu estado de salud óptimo.

¡Gracias por participar! Tu compromiso con la SST, la seguridad vial y la conducción segura es vital. Conduce con responsabilidad, tu familia te espera en casa.