TRABAJOS DE COMERCIAL

De forma habitual, los trabajadores que desempeñan puestos de trabajo en los que tienen que cumplir con unos objetivos marcados previamente y continuamente tienen que estar pendientes de sus agendas, son proclives a generar una situación de aceleración orgánica que se denomina Estrés. Por qué puede ser producido:

. Falta de planificación previa.
. Descanso insuficiente.
. Ropa incomoda.
. Comida copiosa.
. Conducir bajo los efectos de alcohol y drogas.
. Excesivo calor o luz a en las horas centrales del día en verano o muchas horas a oscuras en invierno.

¿Cómo evitarlo?

1. - Planificando el viaje.

Cuando se realice un viaje largo, tanto conductor como los acompañantes deben mentalizarse de la necesidad de una buena planificación. Una buena práctica es programar el tiempo a una media de 90-100 Km./h por autovía y en condiciones meteorológicas favorables, y recordar que se debe descansar cada 2 horas de viaje.

2. - Evite el estrés.

El hecho de conducir requiere un elevado nivel de alerta en sí mismo, si le añadimos una excesiva velocidad, densidad del tráfico, adelantamientos, etc., la situación de estrés aumentará.

Para evitarlo, le aconsejamos que reconozca la situación en que está (atasco, obras, condiciones climáticas adversas...), utilice técnicas de relajación (como respirar hondo y expulsar el aire lentamente), recuerde que estar parado en el coche o conduciendo despacio también fatiga (le recomendamos parar cada dos horas).

3.- Descanse las horas suficientes.

Previamente al iniciar los viajes largos.

4.- Evite el consumo de alcohol y drogas.

El alcohol produce disminución de la actividad cerebral, disminuyendo sus reflejos; lo mismo puede ocurrir con algunos medicamentos (siempre informe al médico de su profesión ante la prescripción de algún medicamento, y muchos de ellos potencian sus efectos tomándolos conjuntamente con alcohol).

5. Circule a velocidad adecuada.

La velocidad excesiva provoca mayor cansancio y los síntomas de fatiga se producen antes. Adecue la velocidad al estado de la carretera y a las condiciones atmosféricas.

La fatiga se reconoce, porque:

- Le costará concentrarse en la carretera.
- Realizará maniobras casi inconscientes.
- Le pesará la vista y el parpadeo será frecuente.
- Tendrá sensación de brazos y pies dormidos, necesitará moverse en el coche.
- Le producirá reacciones lentas en la conducción.

- Realizará cambios de marchas defectuosos.
- Leerá peor las señales de tráfico.
- En resumen, conducirá peor.

¿Cómo evitar la fatiga?

- Evite comidas pesadas.
- No tome alcohol.
- Descanso respetado.
- Descanse 30 minutos cada dos horas de conducción continuas.

ALCOHOL Y DROGAS:

El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción.

• En conductores en general, la tasa máxima de alcohol de sangre es de 0,5 gr./l ó 0,25 mgr./l en aire espirado.

• En conductores de transporte superior a 3500 Kg., de viajeros, servicio público, escolar y de menores, mercancías peligrosas y servicios de urgencias, la tasa máxima de alcohol de sangre disminuye, pasando a ser de 0,3 gr./l ó 0,15 mgr./l en aire espirado.

Relación de cantidad de alcohol en sangre que desencadenan las bebidas más habituales.

Tipo de bebida	Nº VASOS	60 Kg.	70 Kg.	80 Kg.
CERVEZA	1	0.4	0.3	0.2
	2	0.7	0.6	0.5
	3	1	0.8	0.7
CAVA	1	0.3	0.2	0.2
	2	0.5	0.4	0.4
	3	0.7	0.6	0.6
APERITIVOS	1	0.3	0.2	0.2
	2	0.5	0.5	0.5
	3	0.7	0.6	0.6
LICORES	1	0.2	0.2	0.1
	2	0.5	0.4	0.3
	3	0.6	0.5	0.4
COMBINADOS	1	0.5	0.4	0.4
	2	1	0.9	0.6
	3	1.6	1.3	1.2

Esta es la cantidad de alcoholemia estimada después de una hora, tomando dichas bebidas, en ayunas (con el estómago vacío).

Cuando hay alimentos, la difusión del alcohol a la sangre es menor y más lenta, sobre todo si son alimentos ricos en grasas.

La concentración en sangre será máxima pasados de 30 a 90 minutos tras la ingesta de alcohol.

La velocidad de difusión del alcohol a la sangre también será mayor si se lo toma muy deprisa.

PROBLEMAS DE SALUD

El trabajo de conductor obliga a permanecer durante muchas horas sentado, ello provoca:

- Dolores musculoesqueléticos en cervicales, dorsales y lumbares.
- Problemas circulatorios, dando lugar a varices y hemorroides.
- Problemas de próstata.

¿Cómo evitarlos?

- Estilo de vida sana.
- Comida sana y adecuada.
- Haga ejercicio de forma habitual

TABACO Y CONDUCCIÓN

El hecho de conducir un automóvil favorece la aparición de cansancio ocular, cefaleas, gastralgias y aumento de la tensión arterial, entre otros síntomas. Si al hecho de conducir le unimos el fumar, la frecuencia con que aparecen los síntomas se potencian por la acción del tabaco, dando como resultado un conductor con una disminución de la

percepción visual, de los reflejos de alerta, de la habilidad manual en las maniobras habituales de conducir y con una mayor tendencia a la somnolencia, encubierta al principio por un falso efecto excitante inicial.

TELEFONO MOVIL Y CONDUCCIÓN

Utilizar el teléfono móvil mientras conduce le va quitar concentración en la conducción y al tener una mano ocupada con el móvil, le va a dificultar las maniobras a realizar. Por esto queda prohibido utilizarlos salvo con un dispositivo de manos libres adaptados al vehículo (nada de auriculares); también queda prohibido utilizar el móvil en marcha, así como pararse en un lugar indebido (como el arcén) para seguir una conversación.

ATENCIÓN:

Los conductores deberán llevar en su vehículo un chaleco reflectante que tendrán que ponerse si tuvieran que bajarse del vehículo por avería.