



ACCESO A LA HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD: *SU CONDICION FISICA AFECTA SU CONDUCCION*

Las condiciones físicas y mentales pueden tener un gran efecto en su forma de conducir. Para proteger su seguridad en la carretera, esté alerta a aquellos estados físicos que puedan afectarle y sepa qué hacer al respecto.

1. Las afecciones de la vista incluyen mala visión, ceguera nocturna, dificultades con el deslumbramiento y enfermedades oculares (glaucoma, cataratas, etc.). Siempre use sus lentes correctivos recetados. Hágase exámenes de la vista con regularidad. Evite usar gafas de sol por la noche.
2. Los problemas auditivos incluyen dificultad para oír las bocinas y otros sonidos del tráfico y las sirenas de los vehículos de emergencia. Esté más alerta visualmente, revise los espejos cada tres a cinco segundos y mire a su alrededor con frecuencia. Mantenga la radio y el nivel de conversación bajos. Si le recetan un audífono, úselo siempre mientras conduce.
3. La movilidad limitada puede hacer que sea difícil mirar alrededor y reaccionar ante situaciones de emergencia.
4. La enfermedad y los medicamentos que se toman para la enfermedad pueden afectar la conducción al reducir su nivel de atención y concentración y disminuir su tiempo de respuesta. Evite conducir cuando esté enfermo si es posible. Sea consciente de su condición y tenga mucho cuidado. Conozca los efectos secundarios de los medicamentos que toma y no conduzca si la receta lo desaconseja.
5. La fatiga y la somnolencia pueden ocurrir cuando está cansado, estresado o con un horario apretado. El tráfico pesado o el mal tiempo también pueden provocar fatiga. Deje tiempo para las paradas de descanso. Ajuste el asiento para mantener la espalda recta, usando almohadas de apoyo firmes si es necesario. Abra la ventana. Escuchar la radio. Pídale a su pasajero que se mantenga despierto y hable con usted.
6. Edad: la edad que tenga afecta su forma de conducir. Los conductores jóvenes a menudo son menos conscientes de los peligros. Los conductores mayores de 55 años pueden tener capacidades físicas cambiantes que afecten sus habilidades para conducir. Manténgase siempre dentro del límite de velocidad y preste atención a su conducción. Comprende los límites de tu edad. Adapte la conducción a su capacidad física, quizás conduciendo más despacio o conduciendo distancias más cortas.

Tenga cuidado con la hipnosis en la carretera causada por carreteras rectas y planas, conducir solo de noche o el sonido monótono del motor. ¿Te sientes como un zombi? ¿No estás seguro de dónde estás? Haga algo para que la conducción sea más interesante.

1. Encienda la radio y cante.
2. Despierta a la tía Sally y hable de algo.
3. Busque las placas de matrícula de Wyoming.
4. Abra la Ventana.
5. Haga una parada para descansar.

Proporcionado por el Comité de Seguridad y Salud del Capítulo ASA – Houston y 

P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org

American Subcontractors Association-Houston Chapter is a collective voice for a diverse membership committed to quality, safety, and ethics in construction. ASA-HC advocates for legislative reform and provides educational opportunities for the subcontracting community.