

[FICHAS INFORMATIVAS]

SEGURIDAD VÍAL LABORAL

04 PATOLOGÍAS NO TRAUMÁTICAS Y ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO

Las patologías no traumáticas (PNT) son enfermedades o afecciones de salud que no se originan por un traumatismo físico, sino que se desarrollan debido a factores como el estrés, la fatiga, el agotamiento físico y mental, o la exposición a condiciones adversas durante la jornada laboral.

En el sector del transporte por carretera estas patologías tienen un impacto significativo en la seguridad vial, ya que afectan la capacidad de los conductores y conductoras para operar sus vehículos con seguridad y eficacia.



FACTORES DE RIESGO QUE CONTRIBUYEN A LAS PNT

- 1. Los riesgos psicosociales:** son una de las principales causas de problemas de salud en el transporte por carretera. Jornadas laborales prolongadas, turnos nocturnos y descansos insuficientes pueden llevar a un agotamiento físico y mental, lo que afecta negativamente los reflejos y la capacidad de concentración del conductor o conductora. El estrés crónico, derivado de la presión para cumplir con horarios estrictos y una carga de trabajo intensa, también contribuye a problemas de salud como la hipertensión.
- 2. Trastornos Musculoesqueléticos (TME):** Los conductores y conductoras suelen pasar largas horas sentados en la misma posición, lo que puede generar dolores de espalda, cuello y articulaciones. Estos trastornos no solo afectan su bienestar, sino que también incrementan la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico al disminuir su capacidad de reacción y generar distracciones durante la conducción.
- 3. Problemas Cardiovasculares:** La vida sedentaria asociada a la conducción prolongada y los niveles altos de estrés contribuyen a la aparición de enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y el infarto de miocardio. Estas afecciones pueden manifestarse de manera súbita mientras el trabajador está al volante, aumentando considerablemente el riesgo de accidentes.

ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO (ALT) Y SU RELACIÓN CON LAS PNT

Las patologías no traumáticas influyen directamente en los accidentes laborales de tráfico al afectar la **capacidad de alerta**, la **toma de decisiones** y los **reflejos** de los conductores y conductoras. Cabe destacar los siguientes factores que incrementan la siniestralidad laboral en el sector transporte:

FATIGA EXTREMA:

Un conductor o conductora fatigada tiene tiempos de reacción más lentos, una menor capacidad para interpretar correctamente las señales de tráfico y mayor riesgo de quedarse dormido o dormida al volante.

DOLORES MUSCULARES:

El malestar físico provocado por los trastornos musculoesqueléticos puede distraer al conductor o conductora y aumentar la probabilidad de errores de conducción.

PROBLEMAS CARDÍACOS O CIRCULATORIOS:

La aparición de un episodio cardiovascular grave, como un ataque cardíaco o una arritmia, puede resultar en la pérdida de control del vehículo.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA REDUCIR LAS PNT Y LOS ALT

DESCANSOS REGULARES:

Respetar los tiempos de descanso establecidos por la normativa para evitar la fatiga crónica. Las pausas frecuentes durante la jornada ayudan a recuperar energías y a mantener la concentración.

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA:

Fomentar la actividad física y realizar chequeos médicos periódicos. Los estiramientos regulares fuera del vehículo previenen trastornos musculoesqueléticos, mientras que los controles médicos permiten detectar problemas cardiovasculares a tiempo.

GESTIÓN DEL ESTRÉS:

Ofrecer apoyo psicológico y mejorar la organización laboral, redistribuyendo la carga de trabajo. Esto ayuda a reducir el estrés crónico, mejorando la capacidad de los conductores y conductoras para tomar decisiones.

CAPACITACIÓN CONTINUA:

Proporcionar formación periódica sobre la prevención de patologías no traumáticas y riesgos psicosociales, cómo reconocer síntomas tempranos de fatiga y estrés.

MEJORAS ERGONÓMICAS EN EL VEHÍCULO:

Asegurar que los vehículos tengan asientos y controles ergonómicos, previniendo el cansancio físico y las dolencias que pueden distraer a los conductores y conductoras. Una ergonomía adecuada permite mantener la comodidad y concentración durante más tiempo.



Las patologías no traumáticas son una amenaza constante para los conductores y conductoras en el sector del transporte por carretera, la implementación de medidas preventivas como descansos regulares, programas de salud física y mental, gestión de los riesgos psicosociales y formación continua son esenciales para reducir la incidencia de ALT y mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras.

RECUERDA

Abordar estos riesgos mediante medidas preventivas y de apoyo que promuevan la salud integral es esencial **para mejorar la seguridad y el bienestar de los trabajadores y las trabajadoras**. Esto contribuirá a disminuir la incidencia de accidentes de tráfico laborales y a garantizar el bienestar general en el sector del transporte por carretera.