	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

1. INTRODUCCIÓN


El programa de control de fatiga es creado para aportar al bienestar de los colaboradores y contratistas de **COTRAEXPRESS SAS** haciendo un hincapié en la importancia del autocuidado, construyendo hábitos saludables tanto en la vida laboral como en la personal y de forma paralela previniendo cualquier tipo evento vial .

2. POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

La Gerencia General y todos los trabajadores en concordancia con las políticas del sistema integrado de gestión , está comprometida con:

- ✓ Generar conciencia en todos los niveles de la organización de la importancia de la identificación de las señales de fatiga con el fin de informar y tomar medidas que lleven al prevenir la ocurrencia de evento viales
- ✓ Generar estrategias, asignar recursos y realizar capacitaciones para que los colaboradores realicen cada trabajo de manera segura.
- ✓ Fortalecer los canales de comunicación con el fin de promover que cada trabajador es responsable de presentarse en condiciones adecuadas de descanso y sueño al inicio de sus labores en caso de presentar síntomas de fatiga debe informar de inmediato a su jefe para no afectar la operación ni generar riesgos viales.
- ✓ esta política está disponible y es comunicada dentro de la organización y a las partes interesadas

La política será revisada anualmente

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

1. OBJETIVO


Establecer un programa de control de fatiga el cual genere conciencia de hábitos saludables y de autocuidado, en pro a una filosofía de prevención de cualquier aspecto negativo que pueda afectar la salud de los colaboradores de la organización

2. ALCANCE

Este programa es aplicable en toda la organización y a cada uno de los empleados y/o contratistas, siendo la prevención la principal característica del mismo.

3. DEFINICIONES

- La fatiga** es diferente de la somnolencia. La somnolencia es sentir la necesidad de dormir. La fatiga es una falta de energía y de motivación. La somnolencia y la apatía (un sentimiento de no importarle qué suceda) pueden ser síntomas que acompañan a la fatiga.
- la fatiga puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño. La fatiga es un síntoma común y por lo regular no se debe a una enfermedad seria. Pero puede ser un signo de un trastorno físico o mental más grave. Cuando la fatiga no se alivia con dormir bien, nutrirse bien o tener un ambiente de bajo estrés debe ser evaluada por su proveedor de atención médica
- (Tomada de la biblioteca nacional de medicina)
- Pausas activas:** Son descansos dentro de la jornada laboral, la cual tiene por objeto la reactivación de los músculos y articulaciones que son afectadas por el rigor de la labor, por medio de ejercicios especiales los cuales se deben hacer continuamente según la labor desempeñada.
- Estiramiento:** El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.


- Actividades lúdicas:** Es una actividad que proporciona placer gozo o satisfacción, con movimientos suaves sin producir cansancio, y que al contrario se genera una distensión mental y física.
- Actividad de habilidad mental:** Son actividades que se enfocan en la distensión mental, por medio de ejercicios mentales dirigidos especialmente son realizados en grupo.
- El sueño:** Es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento
- Insomnio:** Es un trastorno asociado con la fatiga, al igual que la apnea obstructiva del sueño,

4. GESTION DE LA FATIGA


4.1 IDENTIFICACION DE SIGNOS DE FATIGA

Un aspecto relevante en el control de la fatiga es conocer aquellos comportamientos que permiten determinar los estados de la fatiga

ESTADO DE ALERTA	POCO FATIGADO	MODERADAMENTE FATIGADO	PELIGROSAMENTE FATIGA
Es animada , conversadora y amable	Irritable /impaciente	Apariencia de cansado	Poca o ninguna actividad física

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

El parpadeo es rápido menos de 1 segundo	Pensamientos desorientados	Callado y reservado	Vista fija
Esta atenta a los que sucede en su entorno	Frotarse la cara y los ojos	Parpadeo más lento) 1 a 2 segundos)	Indiferente a la gente o lo que sucede en el entorno
	Inquietud física y bostezos frecuentes	Dificultad para seguir instrucciones	Parpadeos Prolongados (2 segundos o más) Microsueños

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025


4.2 IDENTIFICACIÓN DE SIGNOS DE FATIGA EN CONDUCTORES

- ✓ Visión borrosa , generando problemas para enfocar objetos en el campo visual y provocando disminución de la agudeza visual.
- ✓ Aumenta el tiempo de reacción ante el peligro
- ✓ Presencia de reacciones bruscas y exageradas ante sonidos repentinos
Eje. Frenar bruscamente al oír pito
- ✓ Acomodarse constantemente en el asiento
- ✓ Olvidar lugares recientes de los últimos kilómetros
- ✓ Aumenta la dificultad de mantener la cabeza erguida
- ✓ Dejar desviar el vehículo de carril o del curso de la carretera
- ✓ Realizar correcciones bruscas al curso del vehículo
- ✓ Olvido de bajar las luces altas al cruzarse con otros vehículos
- ✓ Cambiar la velocidad aumentar o disminuir sin darse cuenta
- ✓ Empezar a conducir de manera automatizada y menos activa
- ✓ Prestar menos atención a la señalización vial
- ✓ Frenar muy encima o intempestivamente

5. ESTRATEGIAS PARA GENERAR CONTROL DE FATIGA

5.1 DIVULGACIÓN DEL PROGRAMA DE FATIGA A LOS CONDUCTORES

Se establecerá dentro del cronograma de capacitaciones los temas relacionados con la identificación y control de fatiga.

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

5.2 MEDICIÓN. DEL GRADO DE FATIGA DE LOS CONDUCTORES.

TEST DE FATIGA PARA CONDUCTORES

Nombre _____

Cargo _____

Edad _____

Número de horas que trabaja al día _____

Numero de horas que duerme al día _____

¿Con que frecuencia en los últimos dos meses estas somnoliento o te quedas dormido en cada una de las siguientes situaciones?

Aplica la siguiente escala:

1. Nunca 2. A veces 3. Seguido 4. Muy seguido


SITUACION	PUNTAJE			
1. Sentado y leyendo	1	2	3	4
2. viendo televisión	1	2	3	4
3. sentado en un lugar publico	1	2	3	4
4. Viajando como pasajero en un auto durante 1 hora	1	2	3	4
5. descansando en la tarde cuando las circunstancias lo permiten	1	2	3	4
6. sentado y conversando con alguien	1	2	3	4
7. sentado en un ambiente tranquilo después del almuerzo	1	2	3	4
8. en un auto, mientras te encuentras detenido por algunos minutos en el trafico	1	2	3	4

Suma las respuestas 1 a 8 para obtener un puntaje total.

Traslada tu puntaje a la siguiente tabla y establece tu perfil de fatiga

	BAJO RIESGO			MODERADO RIESGO			ALTO RIESGO		
PUNTAJE TOTAL	8	9	10	11-12	13-15	16-18	19-23	24-28	29-30
PERFIL DE FATIGA	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Escala de somnolencia diurna de [epworth](#) (ESS), 1991, por el Dr. Murray Johns del Hospital [Epworth](#) en Melbourne, Australia.

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

5.3 DIRECTRICES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE TURNOS DE TRABAJO

Control de programación de rutas

- ✓ Se programan 8 horas de servicio
- ✓ No permitir más de 10 horas continuas de trabajo

Turnos Nocturnos

Turno Hrs	Máximo consecutivos	Descanso
8	6	48 Hrs
10	5	

- ✓ La programación se realizara
 - Mañana -Tarde
 - Tarde-Noche
 - Noche -Mañana
- ✓ variar las programaciones de los conductores para evitar la fatiga
- ✓ Ofrecer descanso luego de una jornada larga


5.4 RECOMENDACIONES PARA LOS CONDUCTORE

a. RUTINAS DE PAUSAS ACTIVAS

RUTINA 1: ESTIRAMIENTOS

El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae.

Cada una de estas posturas las sostenemos por 15 segundos. Si la persona siente la necesidad de repetir nuevamente una postura lo puede hacer.

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025




La rutina para personas que trabajan de pie (con manejo de cargas) o sentadas (ya sea en oficina o trabajo repetitivo). Cada uno de los ejercicios se sostiene por espacio de 10 a 15 segundos.

RUTINA 2: MOVIMIENTO ARTICULAR

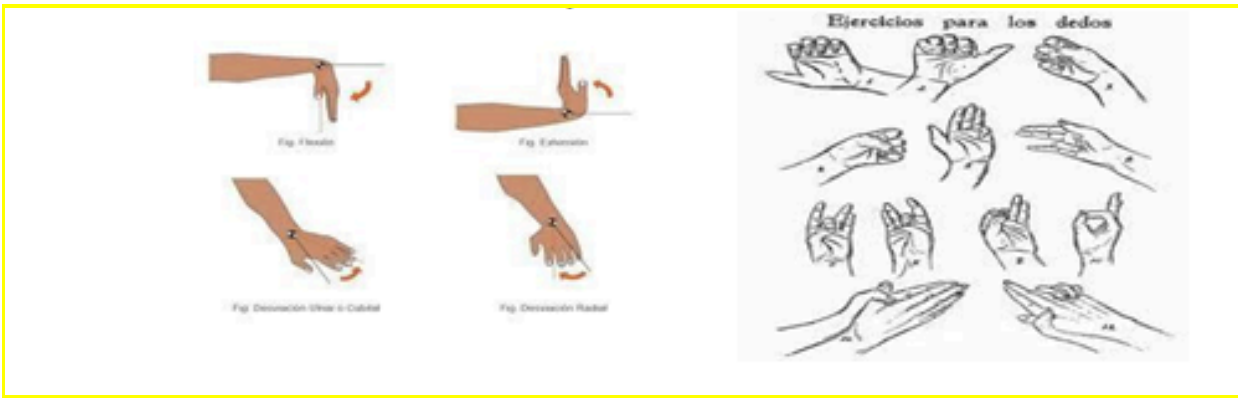
Esta rutina ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 6 veces

MOVIMIENTO DE CABEZA

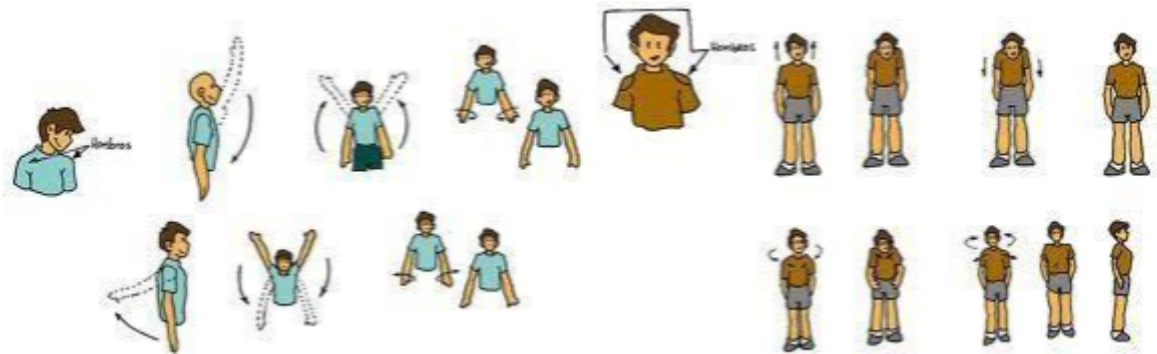


	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025


- **MOVIMIENTO DE MUÑECAS Y DEDOS**

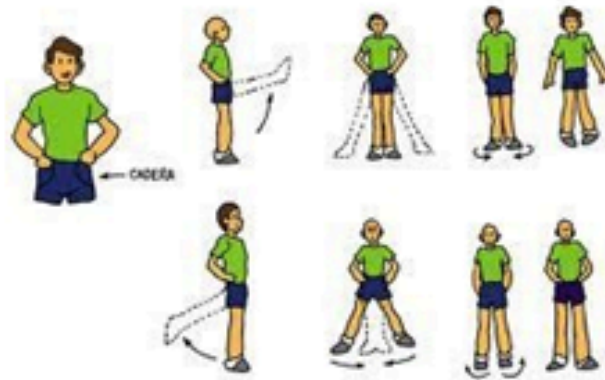


- **MOVIMIENTO DE HOMBROS**



- **MOVIMIENTO DE CADERA**

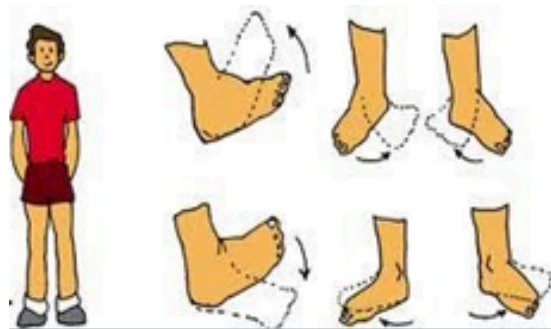
	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025




- **MOVIMIENTO FORTALECIMIENTO DE RODILLA**

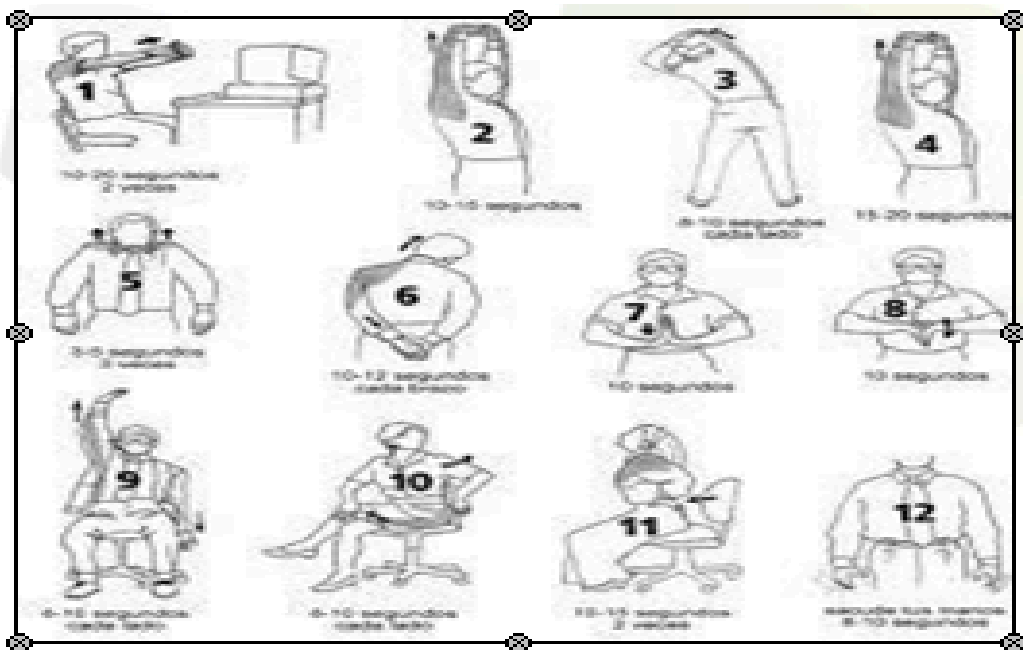



- **MOVIMIENTO DE PIES**



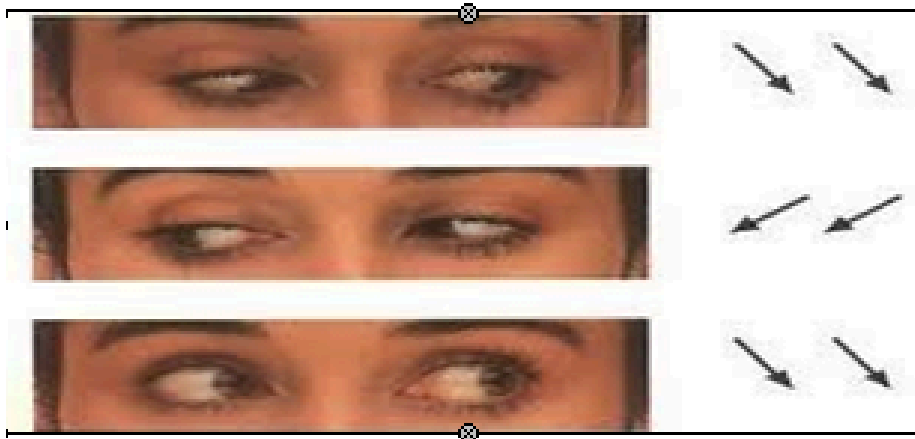
	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025


RUTINA 3 PUESTO DE TRABAJO



	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

RUTINA 4 OJOS




	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

AUTOGESTIÓN DEL CONDUCTOR

Ahora que ya conoces los signos de la fatiga, estás en capacidad de identificarlos oportunamente y valorar si debes continuar la marcha o parar a descansar. No existe nadie más preparado que tú mismo para detectar tus propias condiciones de fatiga y trabajar decididamente para lograr el control de ellas. Algunas recomendaciones:

- Sé previsor, prepara tu vehículo el día anterior y procura dormir de 7 a 8 horas cada noche.
- Vete temprano y a la misma hora a la cama, recuerda que la hora de acostarse depende de ti, mientras que la hora de levantarse está ya programada.
- Procura no tomar muchos líquidos antes de dormir, así previenes la necesidad de levantarte al baño mientras duermes.
- Evita consumir productos con cafeína 6 horas antes de acostarte, evita también el alcohol y fumar antes de irte a dormir.
- Prepárate para dormir: toma una ducha 30 minutos antes de acostarte, lee con luz tenue o escucha música suave y relajante, no enciendas el televisor, celulares o tabletas, pues dificultan conciliar bien el sueño.
- Asegúrate de que tu habitación esté oscura, fresca y en silencio.
- Conduce por un periodo máximo de 8 horas por día, cada 2 horas procura hacer una parada de 15 minutos de descanso: sal del vehículo, estira las piernas y el resto del cuerpo, camina, si puedes interactúa con alguien, acude al baño y toma abundante agua.

b) tomado arl sura

	MANUAL DE SEGURIDAD VIAL	Código	P-SIG-PESV-PRG -02
		Versión	01
	PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y CONTROL DE LA JORNADA LABORAL	Actualización	12/01/2025

5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

El programa se evaluará por medio de un seguimiento mensual de actividades cumplidas sobre actividades planeadas.

$$\text{indicador de cumplimiento} = \frac{\text{número de actividades ejecutadas del programa de pausas activas}}{\text{número de actividades planeadas del programa de pausas activas}} \times 100$$

$$\text{indicador de cumplimiento} = \frac{\text{número de conductores relacionados con fatiga}}{\text{número total de conductores}} \times 100$$

Bibliografía:

Este procedimiento fue realizado con el apoyo de la ARL SURA