

El año pasado 3,489 personas murieron en accidentes de tránsito, gran parte de ellas por conducir fatigados.

**Conducir fatigado es exponer tu vida y la de los demás.**

Es un mensaje de:



PERÚ

Ministerio  
de Transportes  
y Comunicaciones



**Consejo  
Nacional de  
Seguridad Vial**

# La Fatiga y la Somnolencia

- Disminuyen la capacidad de rendimiento, de percepción, de concentración y de reacción del conductor.
- Provocan lentitud y falta de precisión en los movimientos.
- Favorecen las distracciones, y pueden provocar decisiones inadecuadas.

## Para evitar la fatiga y la somnolencia:

- Mantén el carro bien ventilado, evitando el exceso de calefacción, y no adoptes una postura relajada en el asiento.
- Evita los desplazamientos entre las 2 y las 6 de la madrugada y entre la 1 y las 4 de la tarde.
- Evita las comidas pesadas y toma sólo bebidas ligeras (aguas, nectares, rehidratantes). Procura no conducir con el estómago vacío.
- Descansa con frecuencia, cada 2 ó 3 horas o entre 200 - 300 Km., camina unos minutos y refréscate con agua fría.



PERÚ

Ministerio  
de Transportes  
y Comunicaciones

**TRABAJAMOS PARA PROMOVER LA  
FORMACIÓN DE UNA CULTURA VIAL**

**EL PERU  
AVANZA**