



# Fatiga Visual en Conductores



## ¿Sabes que es la fatiga?

Es el cansancio ocular que se genera por la exposición prolongada a factores como la luz solar directa, el esfuerzo de concentración al conducir y la falta de pausas visuales durante el trayecto.

## ⚠ Principales síntomas:

- Visión borrosa o doble 🕶
- Ojos secos o llorosos 😭
- Dolor de cabeza 🤕
- Picazón o ardor en los ojos 🔥
- Sensibilidad a la luz 💡
- Dificultad para concentrarse 🧠

## 🚗 ¿Por qué afecta a los conductores?

- ✓ Exposición continua a la luz solar
- ✓ Enfoque constante en la vía y señales
- ✓ Conducción prolongada sin descansos
- ✓ Reflejos en el parabrisas y mala iluminación

## 🛡 Recomendaciones para prevenirla:

- 🚗 Realiza pausas activas visuales
  - Cada 2 horas, detente al menos 15 minutos y enfoca la vista en otro punto.
- 💧 Hidrata tus ojos
  - Parpadea frecuentemente y usa lágrimas artificiales si es necesario.
- 🧠 Aliméntate bien y duerme lo suficiente
  - El descanso adecuado evita la fatiga visual y mental.

