



INSTITUTO DISTRITAL
DE PROTECCIÓN Y
BIENESTAR ANIMAL



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA
FATIGA Y LA SOMNOLENCIA EN LA
CONDUCCIÓN
2023-2024**

**SUBDIRECCIÓN DE GESTIÓN
CORPORATIVA**



CONTROL DE CAMBIOS

No. DE ACTA DE APROBACIÓN	FECHA	VERSIÓN	DESCRIPCIÓN
06	29/06/2023	1.0	Adopción del programa

AUTORIZACIONES

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
ÁREA TÉCNICA	OFICINA Y/O SUBDIRECCION	LIDER DEL PROCESO
Nombre: Luz Dary Forero Carlos Alberto Crespo Carrillo	Nombre: Loren Guisell Diaz Jiménez	Nombre: Clara Inés Parra Rojas
Firma: 	Firma: 	Firma:
Cargo: Profesionales contratistas Subdirección de Gestión Corporativa – Talento Humano	Cargo: Profesional Contratista Oficina Asesora de Planeación	Cargo: Subdirectora de Gestión Corporativa



Contenido

1. OBJETIVO..... 4

2. ALCANCE 4

3. RESPONSABILIDADES GENERALES 4

4. LINEAMIENTOS Y/O POLÍTICAS DE OPERACIÓN 5

4.1. Generalidades..... 5

4.1.1. *Fatiga y somnolencia..... 5*

4.1.2. *Sueño 5*

4.1.3. *Fatiga y somnolencia como factores de riesgo en actividades de conducción de vehículos..... 6*

4.1.4. *Consecuencias de la fatiga – señales de peligro..... 7*

4.1.5. *Recomendaciones para prevención de la fatiga 8*

4.1.6. *Recomendaciones para una ordenada higiene del sueño..... 9*

4.2. Desarrollo del Plan 10

4.2.1. *Caracterización de la población..... 10*

4.2.2. *Análisis de resultados..... 10*

4.3. Etapas del Programa..... 10

4.3.1. *Planear 10*

4.3.2. *Hacer..... 11*

4.3.3. *Verificar 11*

4.3.4. *Actuar..... 11*

5. NORMATIVIDAD ASOCIADA 11

6. DEFINICIONES 12

7. PLAN DE TRABAJO..... 13

8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO..... 14

9. REFERENCIAS 14

1. OBJETIVO

Mitigar la accidentalidad vial debida a factores de riesgo asociados a error humano controlable, por medio de la promoción y fortalecimiento de hábitos saludables de sueño, descanso y pausas activas, en las y los trabajadores de la entidad que desarrollan actividades de conducción, minimizando la fatiga, la somnolencia y maximizando su capacidad de atención, reacción y discernimiento.

2. ALCANCE

El Programa de prevención de la fatiga y la somnolencia en la conducción, aplica para servidores(as) públicos y colaboradores(as) del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal IDPYBA, que realicen funciones de conducción en el desarrollo de la misionalidad del Instituto.

3. RESPONSABILIDADES GENERALES

Comité de Gestión y Desempeño Institucional

- Aprobación del Programa de prevención de la fatiga y la somnolencia en conductores(as).

Director(a), Subdirectores(as) y Jefes de Oficina

- Acompañar la Formulación o actualización del Programa y su respectivo seguimiento.

Comité de seguridad vial

- Adoptar un estándar de seguridad, que garantice la integridad y bienestar y minimice los riesgos de un accidente de tránsito.
- Programar fechas, tiempos y lugares para las capacitaciones.
- Programar fechas, tiempos y lugares para las capacitaciones con las y los conductores, equipos de trabajo y demás actores del Instituto.
- Presentar campañas educativas y acciones de acompañamiento (actividades) para desarrollar durante todo el año

Subdirección de Gestión Corporativa -Talento Humano SST

- Realizar seguimiento a las acciones programadas y desarrolladas según el Plan de

Trabajo.

Servidores(as) Públicos y Contratistas

- Participar en las actividades de capacitación, formación, sensibilización y actividades que se realicen.
- Aplicar los conocimientos y las habilidades adquiridas para mejorar la prestación del servicio a cargo en la entidad.
- Participar activamente en la evaluación de los planes y programas institucionales de capacitación, así como de las actividades de capacitación a las cuales asista.

4. LINEAMIENTOS Y/O POLÍTICAS DE OPERACIÓN

4.1. Generalidades

4.1.1. Fatiga y somnolencia

La fatiga es la sensación de falta de energía, de agotamiento o de cansancio. Es diferente de la somnolencia, que es sentir la necesidad de dormir. 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.¹

Es necesario tener en cuenta que la fatiga no es solo física. También es necesario tener en cuenta la fatiga mental. Los problemas emocionales, el estrés y la ansiedad también pueden poner en peligro a las y los trabajadores².

4.1.2. Sueño

El sueño es un fenómeno variado y complejo, en el que el ser humano pasa casi un tercio de su vida.

Dormir no es una pérdida de tiempo, es importante no malinterpretar la necesidad real de sueño como un síntoma de pereza. El sueño tiene un impacto poderoso sobre el desempeño de las personas en el trabajo y sobre su salud física y mental³.

Los trastornos del sueño son, en muchos países, la primera causa de muerte por accidente de tráfico, bien por falta de descanso o por la somnolencia diurna que produce el "síndrome de apnea-hipo apnea del sueño". Uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez

¹ MedlinePlus en español [Internet]. Fatiga; [actualizado 4/24/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003088.htm>.

² Gauss control [Internet]. Fatiga humana en la conducción: Causas, efectos y riesgos; [actualizado 1/9/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://blog.gausscontrol.com/fatiga-humana-en-la-conduccion-causas-efectos-y-riesgos>

³ Sura [Internet]. Gestión de la fatiga en la conducción; [Cartilla PDF; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.arsura.com/files/archivos-movilidad/documentos/cartilla-gestion-fatiga.pdf>

sueño preocupante al volante. A partir de los 50 años se necesita dormir menos durante la noche, pero el sueño es más difícil controlarlo durante el día. Las personas con “insomnio crónico” provocan dos veces y media más accidentes que las que duermen bien. Si se añade una comida copiosa o exceso de trabajo, el problema se agrava.

La somnolencia supone un factor de riesgo de primera magnitud, y la mayor parte de las causas que lo originan son susceptibles de prevención. Las y los conductores siempre deben estar preparados para responder correctamente ante un imprevisto o una situación que puede ser “límite”, y los trastornos del sueño lo impiden⁴.

4.1.3. *Fatiga y somnolencia como factores de riesgo en actividades de conducción de vehículos*

La presencia de somnolencia en conductores(as) profesionales es un problema especialmente sensible por sus posibles consecuencias y por el difícil equilibrio existente entre el tiempo de trabajo y la ganancia económica⁵.

Diferentes estudios señalan que el 90% de los siniestros viales obedecen a factores humanos. De acuerdo con investigaciones realizadas por CESVI Colombia, el 4% de los siniestros viales están asociados con cansancio. Análisis de accidentes realizados por Transmilenio S.A., muestran que alrededor del 4% de los eventos de accidentalidad en el Sistema Transmilenio estarían asociados con la fatiga de los conductores⁶. Otros estudios han calculado que alrededor del 20 % de los accidentes mortales en carretera y el 30 % de los accidentes graves de tránsito están relacionados con fatiga del conductor, además estos estudios revelan que los conductores con mayor riesgo de estar involucrados en choques relacionados con la fatiga son: Conductores(as) jóvenes. Trabajadores(as) por turnos (incluidos conductores/as de vehículos pesados) y conductores(as) con trastornos del sueño⁷.

Uno de los factores de riesgo asociados a la conducción es la fatiga y la somnolencia debidos a efectos del sueño, en tanto aumenta los riesgos de accidentalidad vial debida al factor humano, por disminución del estado de alerta, los tiempos de respuesta y concentración necesarios en la conducción, así como el aumento de la irritabilidad. Por otro lado, conlleva a una baja identificación y/o atención a los estímulos, especialmente a los riesgos y a tomar las medidas de prevención necesarias para reducirlos.

Dormir pocas horas está asociado a deterioro de la salud y el desempeño en actividades productivas. Asimismo, aumenta la actividad del sistema nervioso simpático y es causa

4 Fundación Mapfre [Internet]. Sueño y fatiga, y su influencia al volante; [actualizado s.f.; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/temas-conduccion-segura/enfermedades-neurologicas/sueno-fatiga/>

5 Santos, J., Alonso. M. (2016). Somnolencia y conducción de vehículos. Revista de Neurología.63 (Supl 2): S1-S27

6 Transmilenio S.A. [Internet]. Fatiga en la conducción; [actualizado oct/2018; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://redempresarial.movilidadbogota.gov.co/sites/default/files/Fatiga%20conductores%20-TMSA.pdf>

7 Sura [Internet]. Gestión de la fatiga en la conducción; [Cartilla PDF; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.arlsura.com/files/archivos-movilidad/documentos/cartilla-gestion-fatiga.pdf>

importante de somnolencia excesiva diurna⁸. Los hábitos de sueño son predictores de la salud psicológica⁹.

La fatiga aumenta con comida pesada, ropa inadecuada, calor excesivo y luz de las horas centrales del día, gran número de horas conduciendo o trabajando, rutina al realizar muchas veces el mismo itinerario.

La incomodidad en la conducción (como, por ejemplo, adoptar una mala postura o tener un cuadro de mandos mal diseñado), o la alteración en el estado psicofísico del conductor (como la prisa, el estrés o la ansiedad), también pueden predisponer a la fatiga. También ejercen influencia ciertas circunstancias externas que hacen más difícil la conducción o aumenta la concentración necesaria para circular, como el estado de las vías, la lluvia, la conducción nocturna etc.¹⁰

4.1.4. Consecuencias de la fatiga – señales de peligro

El principal efecto es la disminución de las capacidades físicas y mentales. Es decir, la respuesta a estímulos y la agudeza de los sentidos se ven afectados al estar cansados. De hecho, un conductor(a) fatigado es tan peligroso como uno ebrio. Es más común dormirse cuando se tiene sueño que cuando se está ebrio; ese es uno de los mayores peligros¹¹.

Sin importar lo que esté haciendo, incluso en medio de la conducción, la persona puede dormirse fácilmente. A esto se le llama microsueño: un periodo de sueño corto que se da mientras se maneja y que es muy peligroso para la seguridad en las vías¹². No es necesario un tiempo prolongado para tener un accidente¹³. Si un conductor se queda dormido tan solo dos segundos (Microsueño) a una velocidad de 60Km/h, el vehículo habrá avanzado 33 metros sin control, distancia similar a la de tres buses padrones alineados¹⁴.

Otras consecuencias, que a su vez son señales de peligro, son:

⁸ Durand, G., De Castro, J. (2004). Hábitos y trastornos del sueño en rotadores de turnos de trabajo en una fábrica de bebidas. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. ISSN 1025 – 5583. Vol. 65, Nº 2 – 2004. Págs. 97 - 102

⁹ Díaz, E., Rubio, S., López, M., Aparicio, M. (2020). Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. Anales de psicología / annals of psychology 2020, vol. 36, nº 2 (mayo), 242-246

¹⁰ Cesvi Colombia [Internet]. Fatiga al volante: una de las principales causas de accidentalidad vial; [actualizado 19/01/2022; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.cesvicolombia.com/fatiga-al-volante-una-de-las-principales-causas-de-accidentalidad-vial/>

¹¹ Gauss control [Internet]. Fatiga humana en la conducción: Causas, efectos y riesgos; [actualizado 1/9/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://blog.gausscontrol.com/fatiga-humana-en-la-conduccion-causas-efectos-y-riesgos>

¹² Seguros Sura [Internet]. Fatiga en la conducción: claves para identificarla y manejarla; [actualizado 8/07/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://segurosura.com/co/blog/movilidad/fatiga-en-la-conduccion-claves-para-identificarla-y-manejarla/>

¹³ Ministerio de Transporte (2020). ANSV recomienda ABC para evitar micro sueños al volante en tiempos de aislamiento preventivo. Recuperado de <https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/8310/ansv-recomienda-abc-para-evitar-micro-suenos-al-volante-en-tiempos-de-aislamiento-preventivo/>

¹⁴ Transmilenio S.A. [Internet]. Fatiga en la conducción; [actualizado oct/2018; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://redempresarial.movilidadbogota.gov.co/sites/default/files/Fatiga%20conductores%20-TMSA.pdf>

- Demora en las reacciones ante un estímulo o peligro, concluyendo movimientos lentos y torpes.
- Bostezos frecuentes.
- Sensación de frío y sequedad en la boca.
- Desorientación.
- Aparición de visión borrosa o doble.
- Reacción exagerada a sonidos repentinos, lo que puede producir frenados bruscos.
- Conducta de zigzagado, o de falta de mantenimiento del vehículo en el curso de la carretera.
- Sorpresa ante acontecimientos habituales del tránsito (p.ej. frenazo ante una señal de pare o semáforo al reconocerlo en el último momento).
- Cambios de velocidad sin consciencia de ello.
- Pesadez de la vista con parpadeo casi constante.
- Cefalea
- Zumbido de oídos
- Sensación de brazos y pies dormidos
- Necesidad de moverse en el coche, que siempre se acompaña de mayor o menor pérdida de atención, y necesidad de restregarse la cara.
- Dificultad para recordar cómo se ha alcanzado la ubicación actual.
- Frecuentes invasiones de la calzada contraria o conducir por el centro de la carretera

4.1.5. Recomendaciones para prevención de la fatiga

El sueño nocturno adecuado y de calidad, permite mantener una vida activa y saludable. La higiene del sueño es el conjunto de hábitos y conductas que facilitan el sueño, evitando todo aquello que interfiere con el mismo¹⁵.

- Dormir muy bien el día anterior (mínimo siete horas).
- Adoptar una postura correcta a la hora de conducir tanto para evitar posibles lesiones, como también para mantener una conducción más eficiente y por ende, segura¹⁶.
- Planificar el recorrido incluyendo intervalos de reposo no superiores a tres horas o cada 200 km.
- Reconocer indicios fisiológicos que pueden darse antes de materializarse un micro sueño: pestañeo más seguido y más despacio; dificultad para sostener la cabeza erguida (cabeceo), bostezos recurrentes y visión borrosa. En general, es necesario conocer todos los efectos que potencien este factor de riesgo.
- Hacer pausas activas. Realizar una pausa activa cada 2 horas de recorrido continuo o 200 kilómetros. En estos espacios, es importante realizar estiramientos físicos,

¹⁵ Varela, L., Tello, T., Ortiz, P., Chávez, H. (2010). Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores. Acta Med Per 27(4) 2010.

¹⁶ Cesvi Colombia [Internet]. Fatiga al volante: una de las principales causas de accidentalidad vial; [actualizado 19/01/2022; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.cesvicolombia.com/fatiga-al-volante-una-de-las-principales-causas-de-accidentalidad-vial/>



tomar un café o una botella de agua. Se sugiere que las pausas oscilen entre 5 y 15 minutos en espacios seguros.

- Alimentación de forma liviana y balanceada.
- Hidratación durante el desplazamiento, en especial si el clima es tropical, y aunque no se tenga sed.
- Nunca beber alcohol si se va a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.
- No tomar demasiado alcohol ni fumar, mínimo 4 horas antes de acostarse, dado que esto dificultará conciliar el sueño.
- Mantenimiento de la temperatura en el vehículo lo más agradable y fresca posible (entre 18 y 20 grados centígrados). A mayor temperatura, mayor sueño.

En toda presencia de señales de fatiga o somnolencia, es obligatorio interrumpir la marcha, parar y descansar.

4.1.6. Recomendaciones para una ordenada higiene del sueño¹⁷

- Hacer ejercicio regular y moderado.
- Establecer horarios de sueño sin siestas.
- Evitar las cenas abundantes, el café, las bebidas estimulantes y el tabaco.
- Vigilar las condiciones de luz, temperatura y ruido de la habitación.
- Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.

4.1.7. Factor de movilidad en la ciudad

Para las y los conductores que movilizan carga o pasajeros en los corredores viales de la ciudad, la exigencia es de alto nivel: deben mantener niveles sostenidos de atención y concentración frente a múltiples estímulos simultáneos, sonoros, visuales, etc., y asumir un manejo defensivo para prevenir incidentes y accidentes, en especial los generados por actos inseguros y temerarios de otros conductores(as), peatones humanos, animales y pasajeros(as) humanos y animales del servicio.

Por lo anteriormente expuesto, el Instituto diseñó la Política de regulación de horas de sueño y descanso (PE02-PL05), la cual busca reducir el riesgo de generación de un siniestro vial, que pueda afectar la salud de las y los funcionarios, contratistas, pasajeros(as), incluidos animales, así como de terceros. Así mismo, la política busca generar hábitos y compartamientos que permitan cuidar la salud física y emocional de las personas.

¹⁷ Fundación Mapfre [Internet]. Sueño y fatiga, y su influencia al volante; [actualizado s.f.; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/temas-conduccion-segura/enfermedades-neurologicas/sueno-fatiga/>

4.2. Desarrollo del Plan

4.2.1. Caracterización de la población

El Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal IDPYBA, cuenta con 6 conductores contratados por modalidad de prestación de servicios, para el cumplimiento de las actividades que se desarrollan en los procesos relacionados con la misionalidad del Instituto.

4.2.2. Análisis de resultados

Este se realiza según los resultados de la “*Encuesta del diagnóstico de riesgo vial*”, que se realizó a los conductores del Instituto, a funcionarios(as) y contratistas.

Los resultados obtenidos en la última aplicación (2022), evidencian que en la labor desarrollada por el personal de conducción de la entidad, existen factores tanto de condiciones internas como externas que generan cansancio, estrés, jornadas largas de trabajo, y por lo consiguiente, fatiga, lo que implica no tener una condición física y emocional para poder realizar la labor de conducción de manera segura y consciente.

4.3. Etapas del Programa

El Programa de prevención de la fatiga en la conducción, se desarrollará a partir del Ciclo PHVA, de la siguiente manera:

4.3.1. Planear

Creación de estrategias integrales de seguridad: Sistemas de detección o predicción y educación en autocuidado, estructuración de turnos biocompatibles, promoción de la salud mental, disposición de todas las herramientas de prevención.

Identificación de las causas que afectan negativamente a funcionarios(as) y contratistas y que pueden generar fatiga:

- Matriz de requisitos legales.
- Auto reporte de condiciones de trabajo y salud
- Identificación de los peligros y riesgos viales, valoración de los riesgos y establecimiento de los controles.
- Encuestas de riesgo vial



4.3.2. Hacer

- Desarrollar las acciones de formación, sensibilización, etc., que estén encaminadas a la prevención de la fatiga y la somnolencia.
- Implementar mecanismos para el desarrollo del programa y sus estrategias.

4.3.3. Verificar

- Seguimiento al indicador de eficiencia estipulado en el presente programa.
- Elaboración de informe que dé cuenta de las acciones realizadas y el estado de los indicadores.

4.3.4. Actuar

- Estrategias que permitan implementar acciones preventivas y correctivas del Programa en busca de la mejora continua, según sea el caso.
- Monitorear el estado de alerta de los conductores especialmente en horas difíciles, (después de comidas, finalizando la jornada, temperaturas ambientales altas, horas nocturnas)¹⁸.
- Detección de fatiga en conductores(as)¹⁹:
 - Hacer un análisis físico de la o el conductor.
 - Observar el comportamiento y entablar una conversación.
 - Revisar capacidad de reacción y agudeza visual.
 - Dar confianza para manifestar estados de fatiga.

5. NORMATIVIDAD ASOCIADA

TIPO DE NORMA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	TÍTULO DEL DOCUMENTO	CAPÍTULOS O ARTÍCULOS	FECHA EXPEDICIÓN (DD/MM/AAAA)
Resolución	2646	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.	Capítulo I Y II	17/07/2008

¹⁸ Transmilenio S.A. [Internet]. Fatiga en la conducción; [actualizado oct/2018; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://redempresarial.movilidadbogota.gov.co/sites/default/files/Fatiga%20conductores%20-TMSA.pdf>

¹⁹ Gauss control [Internet]. Fatiga humana en la conducción: Causas, efectos y riesgos; [actualizado 1/9/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://blog.gausscontrol.com/fatiga-humana-en-la-conduccion-causas-efectos-y-riesgos>

TIPO DE NORMA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	TÍTULO DEL DOCUMENTO	CAPÍTULOS O ARTÍCULOS	FECHA EXPEDICIÓN (DD/MM/AAAA)
Ley	1503	Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones.	Capítulo V	29/12/2011
Decreto	1072	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.	Artículo 2.2.4.6.8.	26/05/2015
Ley	2050	Por medio de la cual se modifica y adiciona la Ley 1503 de 2011 y se dictan otras disposiciones en seguridad vial y tránsito.	Toda	12/08/2020
Resolución	40595	Por el cual se adopta la metodología para el diseño, implementación y verificación de los Planes Estratégicos de Seguridad Vial y se dictan otras disposiciones.	Capítulo I	12/07/2022

6. DEFINICIONES

TÉRMINO	DEFINICIÓN
FATIGA	<ul style="list-style-type: none"> Está definida como la falta de energía y motivación que ocasionan dificultad para concentrarse y actuar con total claridad frente a una situación puntual, esto debido a que el cuerpo se encuentra en un estado de cansancio y agotamiento como resultado de un esfuerzo físico importante, estrés emocional, aburrimiento o por malos hábitos del sueño. (Cesvi Colombia [Internet]. Fatiga al volante: una de las principales causas de accidentalidad vial; [actualizado 19/01/2022; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://www.cesvicolombia.com/fatiga-al-volante-una-de-las-principales-causas-de-accidentalidad-vial/)
SUEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Es una necesidad básica del ser humano, varía un poco de una persona a otra, pero en los adultos dormir de siete a ocho horas al día está asociado con buena salud y longevidad. (Sura [Internet]. Gestión de la fatiga en la conducción; [Cartilla PDF; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://www.arsura.com/files/archivos-movilidad/documentos/cartilla-gestion-fatiga.pdf)
SOMNOLENCIA	<ul style="list-style-type: none"> Es sentir la necesidad de dormir. (MedlinePlus en español [Internet]. Fatiga; [actualizado 4/24/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003088.htm.)
MICRO SUEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Periodo de sueño corto que se da mientras manejas y que es muy peligroso para

TÉRMINO	DEFINICIÓN
	<p>la seguridad en las vías.</p> <ul style="list-style-type: none"> (Seguros Sura [Internet]. Fatiga en la conducción: claves para identificarla y manejarla; [actualizado 8/07/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://segurosura.com/co/blog/movilidad/fatiga-en-la-conduccion-claves-para-identificarla-y-manejarla/)
HIGIENE DE SUEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Hace referencia a todo el conjunto de factores ya sean conductuales, ambientales que están inmediatamente antes del momento de dormir y que pueden ejercer cierta influencia en el mismo. Por ejemplo: ruido, iluminación, posición al dormir, entre otros. Esto permitirá que a través de ciertas recomendaciones se mejore el hábito del sueño, convirtiéndolo en una actividad reparadora del organismo, que prevenga trastornos del sueño. (Psicoactiva [Internet]. Higiene del sueño: qué es y cómo fomentarla; [actualizado mayo/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://www.psicoactiva.com/blog/higiene-del-sueno-que-es/)
CONDUCTOR(A)	<ul style="list-style-type: none"> Aquel(aquella) que opera el vehículo con seguridad, respeta las normas y señales de tránsito, aplica correctamente las técnicas de conducción y sabe darle buen uso al rodante. (Movilidad total [Internet]. Accidentalidad en Colombia (Cifras y Causas); [actualizado 21/08/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://movilidadtotal.com.co/accidentalidad_en_colombia/)
CONDICIONES DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> Todos los aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos (Res. 2646/08 del Ministerio de la Protección Social).
ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"> Respuesta de una persona tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales (Res. 2646/08 del Ministerio de la Protección Social).
EFFECTOS EN EL TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> Consecuencias en el medio laboral y en los resultados del trabajo. Estas incluyen el ausentismo, la accidentalidad, la rotación de mano de obra, la desmotivación, el deterioro del rendimiento, el clima laboral negativo, entre otros (Res. 2646/08 Ministerio de la Protección Social).
FACTORES DE RIESGO POR CONDICIONES DE LA TAREA	<ul style="list-style-type: none"> Demandas de carga mental (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo), el contenido mismo de la tarea que se define a través del nivel de responsabilidad directo (por bienes, por la seguridad de otros, por información confidencial, por vida y salud de otros, por dirección y por resultados), las demandas emocionales (por atención de clientes), especificación de los sistemas de control y definición de roles (Decreto 1477/14 del Ministerio de Trabajo).
FACTORES DE RIESGO POR JORNADA DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> Deficiencia sobre la organización y duración de la jornada laboral, existencia o ausencia de pausas durante la jornada, diferentes al tiempo para alimentación; trabajo nocturno, trabajo por turnos, tipo y frecuencia de rotación de los turnos, número y frecuencia de las horas extras mensuales; duración y frecuencia de los descansos semanales (Decreto 1477/14 del Ministerio de Trabajo).

7. PLAN DE TRABAJO

Actividad	Subtemas	Producto o entregable	Mes de ejecución	Responsable
Campaña de promoción y prevención hábitos saludables de sueño y descanso	Abordaje de estrategias para: Generar hábitos que fortalezcan el descanso y sueño adecuado en funcionarios(as) y contratistas	Divulgación de contenido en los diferentes canales de comunicación con los que cuenta el Instituto, Wallpapers, Carteleras, grupos de Whatsapp.	agosto - septiembre 2023-2024 Diciembre 2023- 2024 Febrero- mayo 2024	Subdirección De Gestión Corporativa – Seguridad y salud en el trabajo.
Gestión de la jornada laboral	Desarrollar las acciones de formación para el soporte de la gestión de la jornada laboral.	Listado de asistencias, acta, registro fotográfico	Marzo 2023-2024	
Pausas activas	Generar conciencia de la importancia de las pausas activas en la conducción.	acta, registro fotográfico, piezas comunicativas, videos	Durante la vigencia 2023-2024	
Capacitaciones, talleres, sensibilizaciones	Realizar capacitaciones, talleres, sensibilizaciones según las necesidades identificadas en las y los colaboradores de la entidad y según solicitud de las dependencias.	Listado de asistencias, acta, registro fotográfico	Durante la vigencia 2023-2024	

8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

TIPO DE INDICADOR	NOMBRE DEL INDICADOR	OBJETIVO	FÓRMULA
Eficiencia	Actividades desarrolladas del Programa prevención de la fatiga y la somnolencia en la conducción	Desarrollar las actividades planeadas en el programa prevención de la fatiga y la somnolencia en la conducción	(Número de actividades ejecutadas / Número de actividades programadas) *100

9. REFERENCIAS

- Gestión de la jornada y prevención de la fatiga laboral. Protocolo de intervención de factores psicosociales para trabajadores del sector transporte, Bogotá, D. C.,

Cra 10 No. 26-51 piso 8

Edificio Residencias Tequendama Torre Sur | Teléfono: (601) 647 7117 | www.animalesbog.gov.co |

proteccionanimal@animalesbog.gov.co

Bogotá D.C.



Colombia, diciembre de 2015.

- Cesvi Colombia [Internet]. Fatiga al volante: una de las principales causas de accidentalidad vial; [actualizado 19/01/2022; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.cesvicolombia.com/fatiga-al-volante-una-de-las-principales-causas-de-accidentalidad-vial/>
- Díaz, E., Rubio, S., López, M., Aparicio, M. (2020). Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. *Anales de psicología / annals of psychology* 2020, vol. 36, nº 2 (mayo), 242-246
- Durand, G., De Castro, J. (2004). Hábitos y trastornos del sueño en rotadores de turnos de trabajo en una fábrica de bebidas. *Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. ISSN 1025 – 5583. Vol. 65, Nº 2 – 2004. Págs. 97 - 102
- Fundación Mapfre [Internet]. Sueño y fatiga, y su influencia al volante; [actualizado s.f.; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/temas-conduccion-segura/enfermedades-neurologicas/sueno-fatiga/>
- Gauss control [Internet]. Fatiga humana en la conducción: Causas, efectos y riesgos; [actualizado 1/9/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://blog.gausscontrol.com/fatiga-humana-en-la-conduccion-causas-efectos-y-riesgos>
- MedlinePlus en español [Internet]. Fatiga; [actualizado 4/24/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003088.htm>.
- Ministerio de Transporte (2020). ANSV recomienda ABC para evitar micro sueños al volante en tiempos de aislamiento preventivo. Recuperado de <https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/8310/ansv-recomienda-abc-para-evitar-micro-suenos-al-volante-en-tiempos-de-aislamiento-preventivo/>
- Movilidad total [Internet]. Accidentalidad en Colombia (Cifras y Causas); [actualizado 21/08/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: https://movilidadtotal.com.co/accidentalidad_en_colombia/
- Psicoactiva [Internet]. Higiene del sueño: qué es y cómo fomentarla; [actualizado mayo/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/higiene-del-sueno-que-es/>
- Santos, J., Alonso, M. (2016). Somnolencia y conducción de vehículos. *Revista de Neurología*.63 (Supl 2): S1-S27
- Seguros Sura [Internet]. Fatiga en la conducción: claves para identificarla y manejarla; [actualizado 8/07/2021; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://segurossura.com/co/blog/movilidad/fatiga-en-la-conduccion-claves-para-identificarla-y-manejarla/>
- Sura [Internet]. Gestión de la fatiga en la conducción; [Cartilla PDF; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://www.arlsura.com/files/archivos->

movilidad/documentos/cartilla-gestion-fatiga.pdf

- Transmilenio S.A. [Internet]. Fatiga en la conducción; [actualizado oct/2018; consulta 16 May 2023]. Disponible en: <https://redempresarial.movilidadbogota.gov.co/sites/default/files/Fatiga%20conductores%20-TMSA.pdf>
- Varela, L., Tello, T., Ortiz, P., Chávez, H. (2010). Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores. Acta Med Per 27(4) 2010.