

Las medidas se deben adaptar a cada situación concreta. ¿Qué medidas se pueden tomar?

- **Minimizar la fatiga:**

- » Gestionando el tiempo de trabajo; atención a descansos.
- » Gestionando la carga de trabajo.
- » Mejora ergonómica de la cabina de conducción.

- **Mejorar las condiciones de empleo:**

- » Formación.
- » Contratación y retribución.

- **Mejorar las capacidades de desempeño:**

- » Incremento de habilidades (tecnológicas, idiomáticas...).
- » Empleo de tecnologías de detección de fatiga.
- » Planificación de rutas y tiempos realistas.
- » Información en tiempo y forma sobre situación del trayecto.

- **Vigilar situaciones de exposición a violencia:**

- » Lugares de descanso y pernoctas.
- » Desarrollo de habilidades en la gestión de situaciones conflictivas.

- **Facilitar la alternancia con otras tareas.**

- **Facilitar relaciones con compañeros/as.**

- **Contar con la participación de los/as conductores/as en las planificaciones.**

- **Organizar de forma adecuada los turnos, horarios y jornadas laborales.**

- **Integrar el factor edad en los planes de prevención de riesgos laborales.**

- **Fomentar hábitos saludables en las pausas: movilización, hidratación...**



Puedes ampliar información en

“Factores de riesgo psicosocial y riesgos asociados en el sector del transporte por carretera”, INSST, Madrid 2022.

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por: Unidad Técnica de Psicosociología. Centro Nacional de Verificación de Maquinaria – INSST

NIPO (en línea): 118-22-065-1



Factores psicosociales en la conducción de transporte de mercancías por carretera

CAMIONES



POR EL BUEN CAMINO

¿Qué son los factores psicosociales?

Son condiciones de trabajo relacionadas con cómo se organiza el trabajo, en qué consiste, cómo se ejecuta y con las relaciones entre personas y los contextos en los que se lleva a cabo.

¿Por qué son importantes?

Porque pueden llegar a generar consecuencias dañinas para la salud.



¿A qué factores de riesgo psicosocial estás expuesto/a?

Los más importantes para el/la conductor/a de camión son:

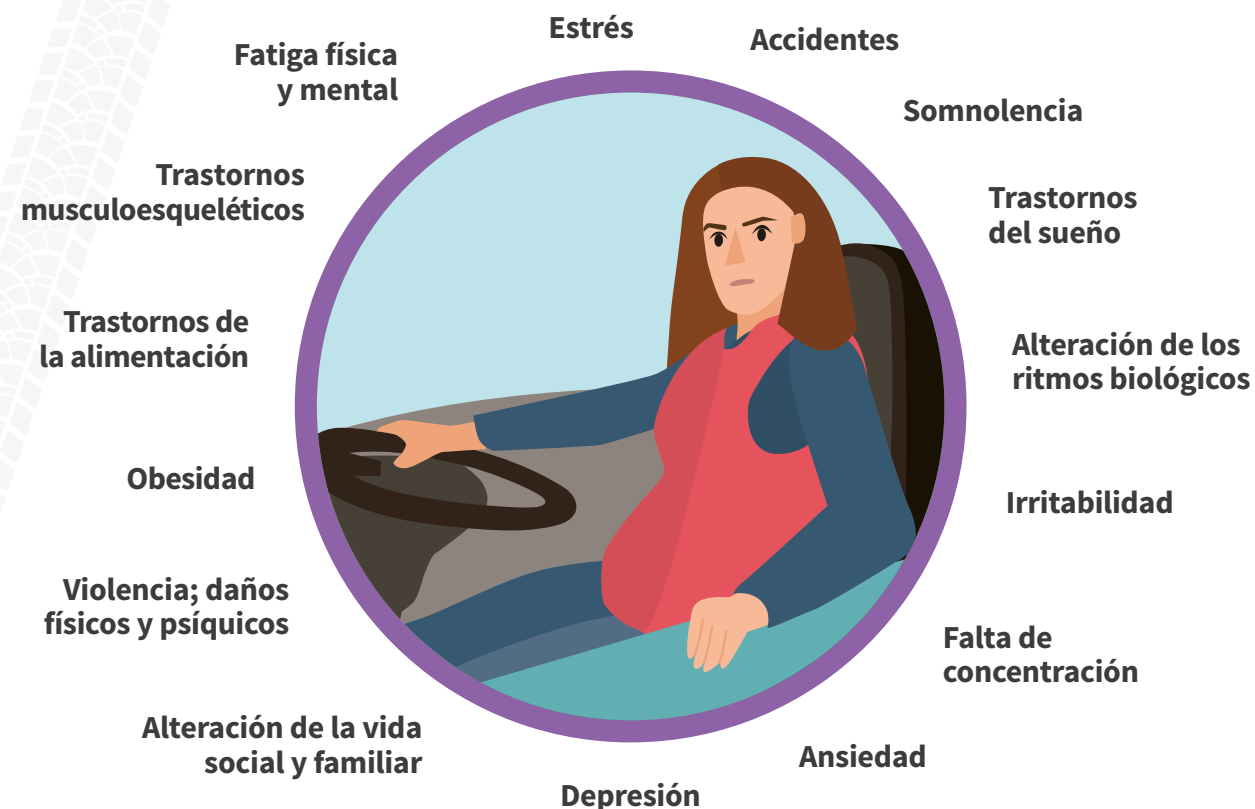
- Exigentes demandas cognitivas de la conducción.
- Trabajo en solitario. Noches fuera de casa.
- Trabajo a turnos y nocturno.
- Largas jornadas de trabajo.
- Trato con personas y sitios cambiantes.
- Presión horaria; alcanzar destinos, cargas y descargas.
- Exposición a monitorización permanente.
- Exposición a situaciones de violencia.

Pero también se está expuesto a:

- Trabajo monótono y sedentario.
- Trabajo en fines de semana y festivos.
- Descansos insuficientes.
- Dependencia de factores imprevistos (tráfico, climatología, etc.).
- Escaso apoyo social de compañeros/as.
- Elevada responsabilidad por posibles consecuencias graves derivadas de errores.
- Mantenimiento de la actividad a pesar de la fatiga física.

Los factores de riesgo tienen que ser identificados y eliminados o evaluados y controlados. La evaluación de riesgos debe atender a los factores de riesgo psicosocial específicos del puesto de trabajo.

¿Qué consecuencias inadecuadas pueden tener y cómo puede verse dañada tu salud?



Para evitarlas, deben establecerse medidas para minimizar los riesgos.