

# Campus Seguro

Boletín **6** | Agosto 2025

## Movilidad segura

### ¿Qué es la fatiga y cómo evitarla?

¿Alguna vez has sentido que tus ojos pesan más que el volante?  
La fatiga en la movilidad es un enemigo silencioso que se esconde cada kilómetro

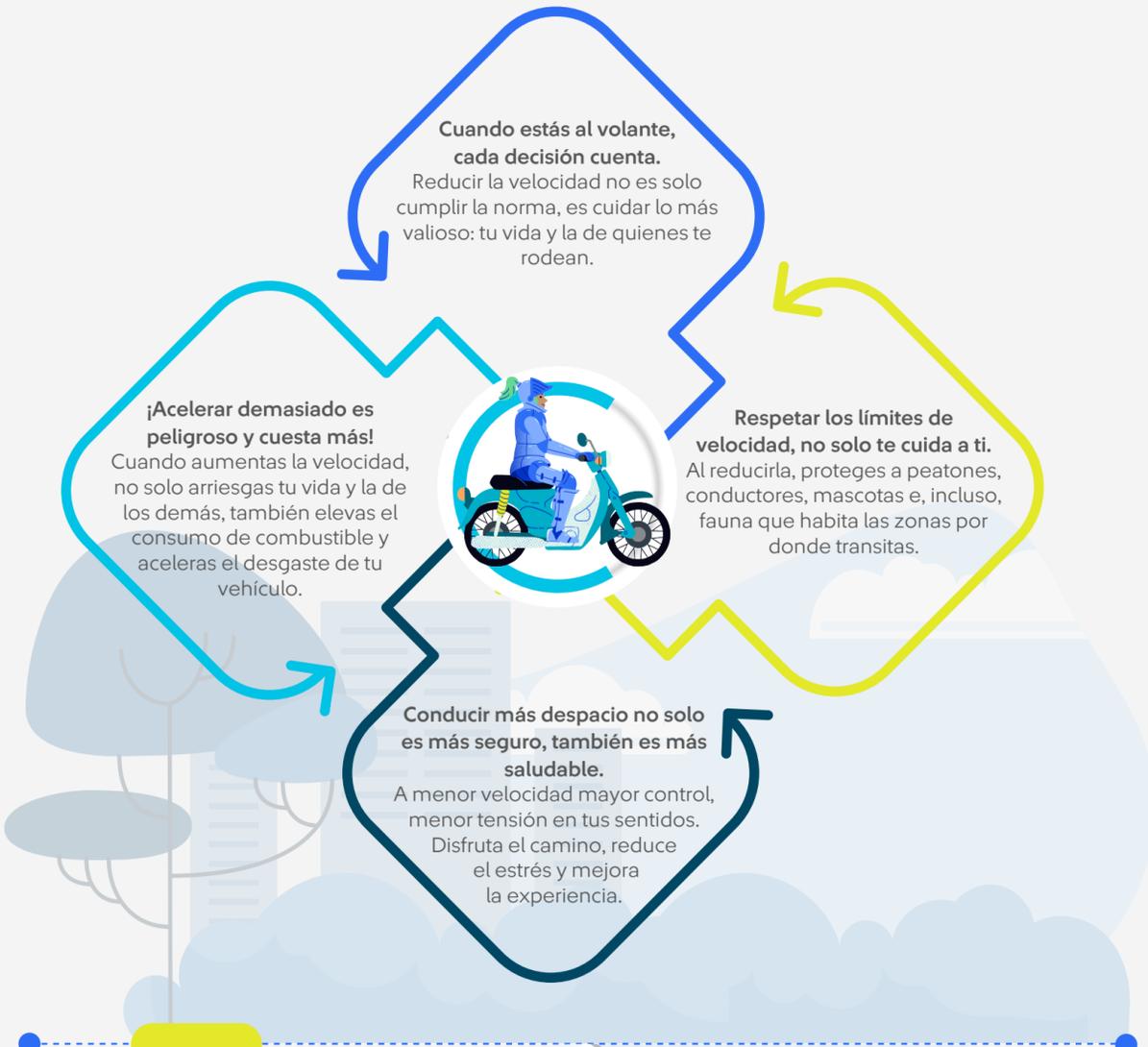
#### ¿Qué es la fatiga?

Es un estado de agotamiento físico y mental que reduce la capacidad de reacción, afecta la concentración y distorsiona la percepción del entorno.

#### ¿Cómo podemos evitarla?

-  Respetar los turnos legales establecidos de trabajo continuo. Antes de tu jornada, **procura dormir entre 7 y 8 horas.**
-  Permanece atento a la aparición de **señales propias del agotamiento** como la visión borrosa, irritabilidad, microsueños y dolores en cuello y espalda.
-  **Detente cada dos horas**, por quince minutos, o cuando empieces a bostezar, parpadear lento o tener una mirada fija.
-  **Estira tus músculos y articulaciones** cada vez que te detengas o bajes del vehículo.
-  **El mantenerte hidratado y consumir una dieta balanceada** en carnes, verduras y frutas te mantendrá más alerta al conducir.

## Sé un protector en la vía. **Conduce con conciencia**



## Mantén una velocidad segura, **conduce con conciencia**



Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestros diferentes canales

#### BLOG

Conoce **nuestras últimas novedades en Movilidad**, contenidos que te brindamos no sólo sobre las nuevas maneras de moverse sino también los momentos donde la libertad depende del movimiento.

<https://segurossura.com/co/blog/movilidad/>

#### YOUTUBE

Conoce la normativa sobre el exceso de velocidad en la vía

<https://www.youtube.com/watch?v=sh5c9As978g>

Recomendaciones para evitar la fatiga al conducir

<https://www.youtube.com/watch?v=eQZ9njXxl3Q>