Dangers of Drowsy Driving Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LA CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA ES COMÚN

Aunque no existe una medida exacta de la conducción con somnolencia, las investigaciones indican que es preocupantemente común. La encuesta de la Fundación Nacional del Sueño de 2005 sobre el sueño en Estados Unidos reveló que el 60% de los conductores adultos declararon haber conducido con somnolencia en el último año. Los datos de la encuesta de los CDC indicaron que uno de cada 25 adultos se había quedado dormido al volante en el último mes.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA

La conducción somnolienta es una de las principales causas de las colisiones de vehículos de motor. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA), en 2017 la conducción con somnolencia provocó al menos 91.000 choques, con el resultado de unas 50.000 lesiones y 800 muertes.

Conducir con somnolencia aumenta significativamente el riesgo de accidentes de tráfico. Los microsueños se producen cuando una persona se adormece durante solo unos segundos, y cuando se producen mientras se conduce, es fácil que el vehículo se salga de la carretera o colisione con otro vehículo.

Conducir con somnolencia es peligroso incluso si la persona no se queda dormida. Las investigaciones demuestran que la privación del sueño provoca un deterioro mental similar al de la embriaguez, y que 24 horas de privación del sueño equivalen aproximadamente a un contenido de alcohol en sangre (BAC) del 0,10%.

SÍNTOMAS DE UN CONDUCTOR SOMNOLIENTO

- Soñar despierto, pensamientos desconectados
- Conducir con somnolencia aumenta las posibilidades de provocar un accidente de tránsito.
- Bostezos, no puede mantener la cabeza levantada
- Parpadeo frecuente, párpados pesados, frotarse los ojos
- No recuerda los últimos kilómetros
- Dificultad para concentrarse en la carretera
- Desplazarse de un carril a otro, ir muy cerca de otro vehículo o rozar el arcén de la carretera o la franja de seguridad.
- Pasar por alto las salidas y las señales de las calles (un importante signo de fatiga y somnolencia)

COMO PROTEGERSE

EVITE LA CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA

Antes de conducir

- Planifique con antelación para limitar las horas totales de conducción: En la medida de lo posible, divida su viaje en segmentos más pequeños y no dependa de jornadas de conducción extremadamente largas.
- Evite conducir durante las horas más somnolientas del día: El reloj interno de su cuerpo suele darle más sueño entre la medianoche y las seis de la mañana y a primera hora de la tarde, así que intente reducir su necesidad de conducir durante esas horas.
- **Reserve tiempo para el descanso:** Asegúrese de tener tiempo para hacer varias paradas en el camino para poder recargar energías.
- **Duerma bien:** Duerma lo suficiente la noche anterior al viaje e, idealmente, varias noches antes de conducir.
- **Evite el alcohol y otras bebidas**: Estas sustancias pueden interferir con la calidad del sueño y pueden dejarle somnoliento al día siguiente.
- **Lleve un compañero de viaje:** La mayor parte de la

somnolencia al volante se produce cuando las personas viajan solas, así que, si es posible, pídale a alguien que comparta las tareas de conducción y le ayude a mantenerse alerta.

Mientras conduce

- **Esté atento a las señales de advertencia:** Si nota cualquier sensación de somnolencia o síntomas de conducción somnolienta, busque una oportunidad inmediata para detenerse y descansar.
- **Utilice cafeína:** La cafeína es un estimulante que puede hacer que estés más alerta durante unas horas; sin embargo, no es una cura para todo. Cuando el efecto de la cafeína desaparezca, es probable que vuelva a tener sueño, y una mayor cantidad de cafeína puede tener rendimientos decrecientes.
- **Desconfíe de los "trucos" para mantenerse despierto**: Algunas personas intentan tocar las ventanas, el aire acondicionado o la radio para mantenerse despiertos, pero esto puede desviar su atención de la carretera. En lugar de utilizar estos trucos, es mejor parar y dejar que su cuerpo descanse lo que necesita.

HÁBITOS DE SUEÑO Y FATIGA

A largo plazo, dormir bien es la mejor protección contra la conducción somnolienta. Centrarse en la higiene del sueño, que incluye sus hábitos y su entorno de sueño, puede permitirle dormir mejor cada noche.

Algunos ejemplos de higiene del sueño son mantener un horario de sueño estable, limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y asegurarse de que su dormitorio es tranquilo, oscuro y propicio para el descanso ininterrumpido.

Además de las mejoras en la higiene del sueño, debería hablar con un médico si tiene problemas persistentes o graves para conciliar o mantener el sueño o si tiene regularmente somnolencia diurna.

La fatiga tiene efectos costosos en la seguridad, la salud y la calidad de vida del público estadounidense. Tanto si la fatiga

está causada por una restricción del sueño debida a un nuevo bebé que se despierta cada dos horas, un turno de trabajo largo o tardío, salir hasta tarde con los amigos o un largo y monótono viaje en vehículo para las vacaciones, los resultados negativos pueden ser los mismos. Entre ellos se encuentran el deterioro de la cognición y el rendimiento, los accidentes de tránsito, los accidentes laborales y las consecuencias para la salud.

CAFEÍNA – SOLUCIÓN A CORTO PLAZO

Tomar café o bebidas energéticas no siempre es suficiente. Puede que le ayuden a sentirse más alerta, pero los efectos duran poco tiempo y puede que no esté tan alerta como cree. Si bebe café y está muy privado de sueño, puede tener "microsueños" o breves pérdidas de conciencia que pueden durar cuatro o cinco segundos. Esto significa que, a 55 millas por hora, has recorrido más de 100 metros por la carretera mientras estaba dormido. Eso es tiempo suficiente para provocar un accidente.

Si empieza a tener sueño mientras conduce, tómese una o dos tazas de café y deténgase para hacer una breve siesta de 20 minutos en un lugar seguro, como un área de descanso iluminada.

CONCLUSIÓN

Dormir ocho horas completas. Una idea errónea muy común es que mientras una persona duerma un poco, no sufrirá de fatiga. La NSF ha descubierto que la mayoría de las personas que no duermen las horas recomendadas tienen el doble de probabilidades de conducir con somnolencia que las que sí lo hacen.