

# Dangers of Drowsy Driving Picture This – Spanish

**¡No te duermas!**  
Conduce y evita la somnolencia al volante  
Somnolencia al volante es un hecho de enorme gravedad por lo que debes evitar el riesgo que genera esta condición.

**Factores**

- No haber descansado lo suficiente la noche anterior.
- La conductividad neuronal y conductiva.
- Cambios en el ritmo de sueño.
- El consumo de alcohol y ciertos medicamentos.
- Conducta después de haber ingerido una cantidad excesiva de comida.
- Tener problemas de salud como diabetes, hipertensión, problemas respiratorios, problemas del corazón, problemas o gases del estómago.

**Soluciones**

- Descansa cada dos horas de conducir en un viaje de 400 kilómetros.
- No conduzcas más de 8 horas en 24 horas.
- Mantén bien ventilado el vehículo.
- Recomiéndase un alcohol métrico al volante. Procura conducir.
- Alimenta bien y evita alcohol.
- Toma los medicamentos que favorezcan la apertura de la conciencia. Evita el alcohol al volante. Evita el alcohol.
- Toma los medicamentos que favorezcan la apertura de la conciencia. Evita el alcohol al volante. Evita el alcohol.
- Si no has dormido bien, detente y concuéntate en una posición o lugar confortable.
- Si no puedes dormir bien, para a dormir 15 minutos en un lugar seguro.

**Estadísticas para España**

autopistas

Fuente: <https://www.autopistas.com>