

# Dangers of Drowsy Driving Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

### Múltiples factores en la conducción con somnolencia

1. La privación del sueño: La falta de sueño es una de las principales causas de la somnolencia diurna excesiva, que puede inducir microsueños u otros comportamientos peligrosos al volante. Los adultos deberían dormir entre siete y nueve horas cada noche, pero un número significativo de adultos no consigue habitualmente esta cantidad de sueño recomendada.
2. Trastornos del sueño: Muchos trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño, hacen que el sueño de una persona sea restringido, interrumpido y menos reparador. Muchos trastornos del sueño no se diagnostican y, cuando no se tratan, pueden causar somnolencia diurna.
3. El alcohol: El consumo de alcohol puede provocar somnolencia y, al mismo tiempo, afectar al tiempo de reacción y a la toma de decisiones de forma que aumenta el riesgo de accidentes de tráfico.
4. Medicamentos: Numerosos medicamentos provocan somnolencia. Los somníferos, incluidos los medicamentos con receta, los de venta libre y los suplementos dietéticos, que se toman por la noche pueden provocar un persistente estado de somnolencia a la mañana siguiente. La somnolencia también es un efecto secundario de los medicamentos utilizados para muchas otras enfermedades.
5. Hora del día: Los accidentes de tráfico provocados por la somnolencia al volante se producen con mayor frecuencia entre la medianoche y las seis de la mañana o a media tarde, que son dos momentos en los que la somnolencia alcanza su punto máximo.

# ESTADÍSTICAS

- Más de la mitad de los conductores adultos de EE.UU. admiten ponerse sistemáticamente al volante cuando se sienten somnolientos.
- Cerca del 37% admite haberse quedado dormido al volante, mientras que el 13% admite haberse quedado dormido al volante en el último mes.
- Perder incluso dos horas de sueño es similar al efecto de tomarse tres cervezas.
- El riesgo de accidente por conducir con 4-5 horas de sueño es más de 4 veces mayor que el de alguien que ha dormido 7 horas, que es el mismo riesgo de accidente que un conductor ebrio con una concentración de alcohol de 0,08.
- En el 21% de los accidentes mortales está implicado un conductor somnoliento.
- Cada año se producen más de 6.400 accidentes mortales por conducción somnolenta.
- Las personas tienen tres veces más probabilidades de sufrir un accidente de tráfico si están cansadas.
- La conducción somnolenta mató 795 vidas en 2017.