

Driver Fatigue Dangers

Infographic – Spanish



¡No te duermas!

Conoce y evita la somnolencia al volante
Quedarse dormido al volante es un hecho de extrema gravedad para la seguridad vial por el riesgo que genera en la conducción.

Factores

- No haber descansado ni dormido las horas que necesitas.
- La conducción monótona y automática.
- Cambios en el horario de sueño.
- El consumo de alcohol y ciertos medicamentos.
- Conducir después de haber ingerido una comida muy pesada.
- Tener trastornos del sueño como insomnio, hipersomnia, trastornos respiratorios, trastornos del ritmo, paranoías o apnea del sueño.





Soluciones

- Descansa cada dos horas de conducción o cada 200 kilómetros.
- Las pausas serán de al menos 20-30 minutos.
- Mantén bien ventilado el vehículo.
- Recomendamos no escuchar música relajante o estridente. Procura conversar.
- Elige comida ligera y evita el alcohol.
- Evita los medicamentos que favorezcan la aparición de la somnolencia. Presta especial atención al prospecto.
- Si no has dormido bien, delega la conducción en otra persona o aplaza tu viaje un rato.
- Si, a pesar de todo, tienes sueño, para a dormir 15 minutos en una zona segura.

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