Drowsy Driving Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre la seguridad al conducir con somnolencia

Son muchos los peligros a los que nos enfrentamos hoy en día cada vez que conducimos un vehículo de motor. El clima, las malas condiciones de la carretera y la vida salvaje son algunos de los peligros más comunes en la carretera hoy en día. Una actividad muy mortal que tiene lugar con demasiada frecuencia es la conducción somnolienta.

Abordar estas cuestiones puede ser difícil cuando nuestros valores no suelen estar en consonancia con evitar la conducción somnolienta. En una sociedad que trabaja 24 horas al día, 7 días a la semana, con énfasis en el trabajo, los desplazamientos más largos y el avance exponencial de la tecnología, muchas personas no duermen lo que necesitan.

CUÁL ES EL PELIGRO

Lo que los empleados deben saber sobre el peligro de conducir con somnolencia

La falta de sueño puede causar una condición conocida como micro sueño – un breve momento de sueño que puede durar hasta 30 segundos. Cuando se conduce a 65 millas por hora, un conductor que se queda dormido durante tres segundos recorrerá aproximadamente 95 yardas (casi la longitud de un campo de fútbol). En esos pocos segundos, el conductor podría chocar con el vehículo de delante, dar un volantazo y chocar contra un muro o caer en una zanja.

Síntomas que puede experimentar un conductor somnoliento:

- Parpadeo frecuente, párpados pesados, frotarse los ojos.

- Desplazarse de un carril a otro, ir a remolque 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).
- Bostezar, no poder mantener la cabeza erguida.
- No recordar los últimos kilómetros.
- Dificultad para concentrarse en la carretera.

IMPACTO DE LA CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA

El censo de la NHTSA de los accidentes mortales y la estimación de los accidentes y lesiones relacionados con el tráfico se basan en los informes de la policía y los hospitales para determinar la incidencia de los accidentes por conducción somnolienta. La NHTSA estima que, en el 2017, 91.000 choques reportados por la policía involucraron a conductores somnolientos. Estos choques provocaron un estimado de 50,000 personas heridas y casi 800 muertes. Sin embargo, existe un amplio acuerdo entre las comunidades de seguridad vial, ciencia del sueño y salud pública de que esto es una subestimación del impacto de la conducción somnolienta.

Causas de la somnolencia al conducir

- **Falta de sueño** – La cantidad de cosas que tenemos en nuestras vidas puede hacer que sea difícil dormir lo suficiente.
- **Problemas médicos** – Ciertos problemas médicos o condiciones de salud pueden provocar la aparición de somnolencia incluso si una persona ha dormido mucho. Un ejemplo común son los problemas de tiroides.
- **Drogas/alcohol:** las drogas y el alcohol por sí solos pueden suponer un peligro evidente al conducir. Cuando se combinan con la falta de sueño o con problemas médicos, la situación puede ser extremadamente peligrosa.

COMO PROTEGERSE

Evitar la conducción con somnolencia

- Duerma lo suficiente. La mayoría de los expertos recomiendan

dormir al menos 7 horas.

- Lleve una buena dieta y beba mucha agua. Cuidar su cuerpo es importante para poder funcionar a niveles óptimos.
- Consulte a su médico en caso de una fatiga inusual o excesiva. Podría ser un síntoma de un problema de salud subyacente.
- Nunca beba y conduzca. Tenga precaución incluso cuando sólo utilice la medicación prescrita. Muchos medicamentos provocan somnolencia.
- Deténgase cuando la somnolencia se haga presente. Una siesta de diez minutos puede suponer la diferencia para llegar o no a su destino.
- Elabore un horario para los viajes largos por carretera y planifique las paradas a lo largo de la ruta.
- Realice con sus empleados el "Cuestionario de conducción con somnolencia" de la Fundación Federal de Seguridad de Autotransportes (FMSCA). Este cuestionario pondrá a prueba sus conocimientos sobre la conducción con somnolencia y hará que todos sean más conscientes de los hechos que rodean la conducción con somnolencia.
- Hable con ellos de la importancia de conducir a la defensiva y de evitar las distracciones.

IMPORTANCIA DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCCIÓN CON SOMNOLENCIA

Toda empresa que tenga empleados que manejen vehículos de motor en nombre de la empresa, o que tenga empleados con alto riesgo de conducir con fatiga (por ejemplo, trabajadores por turnos, jóvenes, viajeros de negocios), debe tener Políticas Explícitas y Programas Educativos con respecto a la conducción con somnolencia.

Ponga por escrito las políticas de conducción con somnolencia. Es posible que su empresa ya tenga una política de conducción por escrito, pero ¿incluye una sección que explique sus políticas con respecto a la conducción con somnolencia? Cualquier política de conducción escrita debe indicar claramente cuánto debe dormir un empleado antes de ponerse al volante de un vehículo y debe describir cómo espera la empresa que los empleados manejen las

situaciones de conducción con somnolencia.

Un sólido programa de educación sobre la conducción con somnolencia debe contener al menos tres elementos básicos, entre ellos:

- Una discusión sobre los hechos, mitos, señales y factores de riesgo de la conducción con somnolencia.
- Una presentación sobre los buenos hábitos de sueño y su importancia.
- Una exploración de las estrategias para evitar situaciones de conducción con somnolencia.

CONCLUSIÓN

No sea un conductor somnoliento. Tome las precauciones necesarias para evitar ponerse en una situación peligrosa. Preste atención a los conductores que le rodean y practique técnicas de conducción defensiva para protegerse de otros conductores que puedan estar conduciendo con sueño.