

INFO
Si desea mayor información
sobre cómo dormir mejor y sobre los peligros
de conducir semidormido, visite estas páginas
de Internet:

New York State Department of Health
(Departamento de Salud del Estado de
Nueva York)
www.nyhealth.gov

National Sleep Foundation
(Fundación Nacional del Sueño)
www.sleepfoundation.org
www.drowsydriving.org

New York State Governor's Traffic Safety
Committee (Comité de Seguridad de Tráfico
del Gobernador del Estado de Nueva York)
www.safeny.com

National Center on Sleep Disorders Research
(Centro Nacional de Investigación de
Trastornos del Sueño)
www.nhlbi.nih.gov/about/ncsr/index.htm

AAA Foundation for Traffic Safety (Fundación de
la AAA para la Seguridad de Tráfico)
www.aaafoundation.org

National Highway and Traffic Safety
Administration (Administración Nacional de
Seguridad de Tráfico en las Carreteras)
www.nhtsa.gov

Auspiciado por la
Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras
(National Highway Traffic Safety Administration o NHTSA)
mediante una subvención del
Comité de Seguridad de Tráfico del
Gobernador del Estado de Nueva York.

Estado de Nueva York
Departamento de Salud

**SIGUE DESPIERTO
SIGUE CON VIDA**
No conduzcas semidormido.



CONDUCIR SEMIDORMIDO

¿Que es conducir semidormido?

Los que conducen semidormidos se quedan dormidos mientras conducen el carro o sencillamente no prestan atención mientras conducen. Las personas conducen semidormidas debido a la fatiga o la falta de dormir.

Los estudiantes universitarios y de secundaria corren el riesgo de sufrir de falta de sueño. Los conductores menores de 25 años se encuentran involucrados en más de la mitad de los accidentes automovilísticos en los cuales el conductor se había quedado dormido.



SINTOMAS PELIGROSOS

Reconozca los síntomas peligrosos

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas, pare el carro en un área de descanso bien iluminada y duérmase una siesta de 20 minutos o pida que otro conductor con licencia conduzca.

- Desviarse de un carril al otro
- Bostezar repetidamente
- Tener dificultad para mantener los ojos abiertos o enfocados
- No recordar las últimas millas que acaba de conducir
- Conducir demasiado cerca del carro en frente o no darse cuenta de las señales de tránsito

NO DURMIENDO LO SUFICIENTE

Si eres joven, es posible que no estés durmiendo lo suficiente

Necesitas dormir más de lo que probablemente estás durmiendo. Necesitas un promedio de 8.5 a 9 horas de sueño cada noche para mantenerte sano y poder razonar bien.

Sin embargo, debido a una vida social activa, los estudios, los empleos de tiempo parcial, la televisión tarde en la noche, Internet y el uso de teléfonos celulares, los jóvenes duermen menos que todos los demás. Esto conduce a una falta de sueño que los pone en peligro.

NO LO HAGAS

No se convierta en una estadística

Siga estas recomendaciones para mantenerse despierto mientras conduce:

- Lo mejor es dormir lo suficiente todas las noches. Si no puede dormir lo suficiente, duerma siestas. Si siente sueño mientras conduce, pare el carro en un lugar seguro y duérmase una siesta de 20 minutos.
- Pare a descansar con frecuencia. Debe parar a descansar cada 100 millas o cada 2 horas. Y aún mejor, de ser posible, debe cambiar de conductor.
- La cafeína no soluciona el problema. Es únicamente un estimulante, se demora 30 minutos en surtir efecto y dicho efecto se pasa rápidamente.
- Evite el alcohol. No sólo es ilegal ingerir bebidas alcohólicas y conducir, sino que el alcohol afecta sus reflejos y lo adormece.

¿Es tan peligroso como conducir ebrio?

Las personas que conducen con falta de sueño corren tanto peligro como quienes conducen ebrios. Los estudios demuestran que conducir somnoliento es como conducir con una concentración sanguínea de alcohol de 0.08, el límite legal de intoxicación. Si usted no ha dormido lo suficiente, pídale a un conductor cuidadoso que lo lleve.

