

Más información

New York State Department of Health
(Departamento de Salud del Estado de Nueva York)
www.health.ny.gov/DontDriveDrowsy

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.ny.gov

National Center on Sleep Disorders
Research (Centro Nacional de Investigación
de los Trastornos del Sueño)
www.nhlbi.nih.gov/about/org/ncsdr

AAA Foundation for Traffic Safety
www.aaafoundation.org

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

National Road Safety Foundation (Fundación
Nacional de Seguridad en Carretera)
www.nationalroadsafety.org

¡Manténgase despierto!
¡Manténgase con vida!

Financiado por
la National Highway Traffic Safety Administration
con una subvención del
New York State Governor's Traffic Safety Committee



**Department
of Health**

¡Manténgase despierto!
¡Manténgase con vida!

**No conduzca en
estado somnoliento**

¿Alguna vez ha bostezado
repetidamente, se ha sentido
cansado o se ha dado cuenta
de que estaba quedándose
dormido mientras conducía?

Si la respuesta es sí, entonces
ha estado conduciendo en
estado somnoliento.

Conducir en estado
somnoliento puede ser tan
fatal como conducir
**alcoholizado, drogado
o distraído.**



Conducir en estado somnoliento resulta de la sensación de cansancio o la falta de sueño cuando se encuentra al volante. Cuando se siente somnoliento, el tiempo de reacción y las facultades mentales disminuyen y el riesgo de un accidente aumenta. Incluso si se duerme por menos de un segundo, corre el riesgo de perder el control del vehículo. Cuando se sienta somnoliento, pida a otra persona que conduzca, o modifique sus planes. Debe dormir antes de sentarse al volante.

¿Quiénes se encuentran en riesgo?

Cualquier persona cansada se encuentra en riesgo, aunque los siguientes grupos tienen un riesgo mayor de conducir en estado de somnolencia:



Conductores comerciales de vehículos que incluyen tráileres y autobuses turísticos, y conductores de transporte público.



Personas que trabajan largas horas o turnos nocturnos.



Personas con trastornos del sueño.



Padres recientes o encargados del cuidado de bebés y niños pequeños.



Estudiantes de secundaria o universitarios, conductores jóvenes o recientes.

Conozca cuáles son las señales de la conducción en estado somnoliento

- Bostezar de manera repetitiva.
- Tener dificultad para mantenerse enfocado o con los ojos abiertos.
- Olvidar el último tramo conducido.
- Conducir demasiado cerca de otros vehículos o pasar por alto señales de tránsito.
- Cambiar o desviarse de los carriles o el tráfico.

Si se siente somnoliento, estacione en un área bien iluminada y duerma una siesta de 20 minutos, o pida a otra persona que conduzca.

Manténgase alerta al volante

- Duerma lo suficiente antes de conducir, especialmente cuando realice viajes largos.
- Realice paradas regulares o cambie de conductor cada 100 millas o 2 horas.
- Los conductores tienden a sentirse somnoliento entre la 1:00 p. m. y las 4:00 p. m. y las 2:00 a. m. y las 6:00 a. m. De ser posible, evite conducir durante estos horarios.

- No dependa de la cafeína. Aunque esta puede brindarle una solución temporal o actuar como energizante, tenga en cuenta que toma unos 30 minutos en hacer efecto y este puede desvanecerse en poco tiempo.
- Evite medicamentos recetados y de venta libre que puedan provocar sueño.
- Nunca beba alcohol. Esto disminuye sus reflejos y puede causar somnolencia.

Abrir las ventanillas, subir el volumen de la radio o prender el aire acondicionado no le ayudarán a mantenerse despierto mientras conduce.

Duerma mejor

- Haga que dormir al menos 7 horas diarias sea una prioridad. Los adolescentes requieren hasta 10 horas.
- Que el área de descanso sea un lugar oscuro.
- Evite la cafeína y el alcohol antes de dormir.
- Establezca una rutina para la hora de dormir: escuche música relajante, lea o tome un baño o ducha caliente antes de dormir.

- Despeje su mente. Realice una lista de sus pensamientos o preocupaciones antes de irse a dormir para no olvidarlos.
- Disminuya el termostato a 60-65 °F antes de irse a dormir.
- Utilice el cartel "No molestar" si se hospeda en un hotel o motel.
- Apague o desconecte los celulares y dispositivos electrónicos del lugar en el que vaya a dormir.
- Utilice un ventilador o tapones para los oídos para bloquear los ruidos del exterior.
- Preste atención a los efectos secundarios de los medicamentos y ajuste el horario en el que los toma, ya que estos podrían interrumpir su sueño.

Duerma todo lo que necesite antes de sentarse al volante, especialmente después de viajes internacionales, horarios de verano y viajes en diferentes zonas horarias.