

# Manejo de la Fatiga

Conducción con Somnolencia: Evite Quedarse Dormido al Volante



**MOBILE  
MEDICAL  
CORPORATION**

La fatiga tiene efectos costosos en la seguridad, la salud, y la calidad de vida del público estadounidense. Ya sea que la fatiga sea causada por la falta de sueño debida a que un bebé recién nacido se despierta cada dos horas, un turno de trabajo largo o tarde, salir hasta tarde con amigos, o un viaje largo y monótono durante las vacaciones, los resultados negativos pueden ser los mismos. Estos incluyen deterioro cognitivo y de rendimiento, accidentes automovilísticos, accidentes laborales, y consecuencias para la salud. Enfrentar estos problemas puede resultar difícil cuando nuestro estilo de vida no está alineado con evitar conducir con sueño. En una sociedad de 24 horas al día, 7 días a la semana, con énfasis en el trabajo, viajes más largos en auto, y avances exponenciales de la tecnología, muchas personas no duermen lo necesario. Para abordar eficazmente el problema de la conducción somnolienta es necesario introducir cambios fundamentales en las normas sociales y, sobre todo, en las actitudes hacia la conducción con sueño. Toda la información mediante la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA).

## Consejos para Conducir Alerta

- 1.** Dormir lo suficiente a diario es la única forma verdadera de protegerse contra los riesgos de conducir cuando esta con sueño. Los expertos urgen a los consumidores a que tengan como prioridad dormir entre siete y ocho horas por noche.
- 2.** Antes de comenzar un largo viaje familiar en automóvil, duerma bien por la noche o podría poner en riesgo a toda su familia y otras personas.
- 3.** Muchos adolescentes no duermen lo suficiente en una etapa de su vida en la que aumenta su necesidad biológica de dormir, lo que los hace vulnerables al riesgo de sufrir accidentes por conducir con sueño, especialmente en los viajes más largos. Aconseje a sus hijos adolescentes que dejen de conducir hasta que estén bien descansados.
- 4.** Evite beber alcohol antes de conducir. El consumo de alcohol interactúa con la somnolencia para aumentar la somnolencia y el deterioro de habilidad de conducción.
- 5.** Siempre revise las etiquetas de sus medicamentos recetados y sin receta para ver si su uso puede provocar somnolencia.
- 6.** Si toma medicamentos que puedan provocar somnolencia como efecto secundario, utilice el transporte público cuando sea posible.
- 7.** Si conduce, evite hacerlo durante los períodos de máxima somnolencia (de medianoche a 6 a.m. y al final de la tarde). Si tiene que conducir durante los períodos de mayor somnolencia, manténgase atento a los signos de somnolencia, como cruzar las líneas de la carretera o conducir sobre las bandas de ruido, especialmente si conduce solo.



## Intervenciones a Corto Plazo

Beber café o bebidas energéticas no siempre es suficiente. Es posible que le ayuden a sentirse más alerta, pero los efectos duran poco tiempo y es posible que no esté tan alerta como usted cree. Si bebe café y tiene una falta grave de sueño, es posible que aún tenga "micro sueños" o pérdidas breves del conocimiento que pueden durar cuatro o cinco segundos. Esto significa que a 55 millas por hora, ha viajado más de 100 metros por la carretera mientras dormía. Eso es más que suficiente tiempo para causar un accidente.

Si empiezas a tener sueño mientras conduces, toma una o dos tazas de café y haz una pequeña siesta de 20 minutos en un lugar seguro, como una parada de descanso e iluminada. Se ha demostrado en estudios científicos que esto aumenta el estado de alerta, pero sólo durante breves periodos de tiempo.



**Servicios Médicos Laborales En sitio por Todo el País**  
Pittsburgh, PA • Cleveland, OH • Paramus, NJ • Kansas City, MO  
888-662-8358 • [www.mobmed.com](http://www.mobmed.com)

