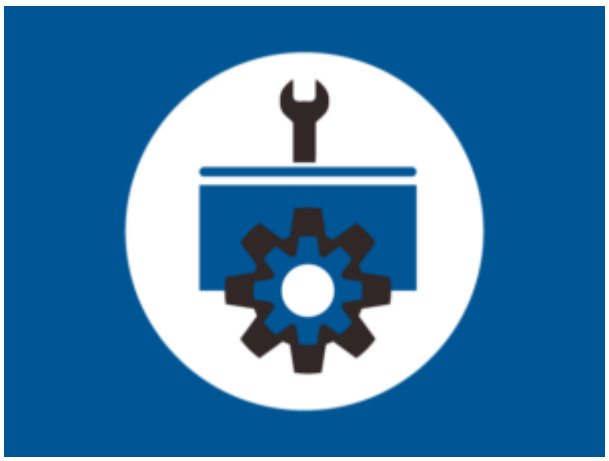
Drowsy Driving – Spanish



En esta sección se abordan cuestiones de salud y seguridad relacionadas con el manejo de un vehículo motorizado mientras se está privado de sueño.

Resumen

Operar un vehículo de motor mientras está cansado o somnoliento presenta serios riesgos para la salud y la seguridad. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras de los Estados Unidos, se estima que 100.000 de los choques reportados ocurren como resultado de la somnolencia. Investigaciones recientes también revelan que un conductor que está despierto por más de 18 horas produce los mismos efectos que un conductor que está legalmente borracho. El Departamento de Transporte de los Estados Unidos, en su 49 CFR Parte 395, regulaciones de horas de servicio, limita las horas de operación de los conductores de vehículos comerciales (CMV).

Señales de privación de sueño

- La sensación de “párpados pesados”
- Dificultad para enfocar la visión
- Deterioro de la concentración
- Falta de señales de tráfico o señales
- Bostezos repetidos o parpadeo excesivo
- Se desvían a otros carriles o fuera de la carretera…
- Irritabilidad o salto

Prevención

Se ha demostrado que muchas de las técnicas de pensamiento comunes para evitar quedarse dormido al volante (es decir, música alta, ventanas abiertas) son ineficaces. Para prevenir proactivamente la conducción mientras se está somnoliento, el conductor debe dormir un mínimo de 7 horas antes de operar un vehículo de motor. Si un conductor tiene dificultades para mantenerse despierto y para detenerse en forma inmediata, se ha comprobado que una siesta de 20 minutos es suficiente para restablecer el estado de alerta y las habilidades del conductor.

* Véase también el Reglamento sobre las horas de servicio