



2023

Sueño y conducción

No te duermas al volante



La fatiga y la somnolencia al volante son principales factores de riesgo en la conducción de vehículos.

Conducir fatigado o con sueño es causa, solo o combinado con otros factores, de al menos un 30% de los siniestros de tránsito graves, con heridos o muertos.

Causas de la conducción con somnolencia:

- Se conduce por muchas horas sin descansos
- Se conduce por la noche o [en las primeras horas de la tarde](#)
- En un camino monótono
- Con problemas climáticos, lluvia o niebla
- **Cuando el estado psicofísico está alterado:**
- Por consumo de alcohol, drogas ilegales o medicamentos que pueden afectar la conducción.
- Por privación de sueño reparador o porque se ha dormido poco tiempo.
- Por estrés, ansiedad o depresión.
- Si se padece insomnio o interrupciones frecuentes del sueño (ronquidos y apnea del sueño)

Además de dormir el número de horas necesarias, el sueño ha de ser reparador. Un sueño fragmentado no permite descansar adecuadamente.

[La apnea obstructiva del sueño](#) es una de las principales causas de este problema.

¿Qué sucede cuando se conduce con somnolencia?

- a) Se alarga el tiempo de reacción
- b) Disminuye la concentración y aumentan las distracciones,
- c) Se lentifica el juicio de las situaciones y se toman decisiones erróneas
- d) Se alteran las reacciones motoras y los comportamientos automáticos
- e) Se producen alteraciones sensoriales y perceptivas
- f) Puede haber cambios en el comportamiento (irritabilidad)
- g) Ocurren **microsueños** (segundos de conducción dormido)
- h) Peligro de quedarse completamente dormido.

Algunas medidas para evitar la somnolencia al volante:

- Conducir descansado.
- Realizar pausas cada dos horas en viajes prolongados, aunque no se sienta cansado, descansar al menos 10 minutos y hacer breves ejercicios de flexión y estiramiento.
- Si viaja acompañado por un conductor, alternese para conducir.
- Si usted se siente cansado también durante gran parte del día, se queda dormido durante el día, sufre insomnio o se despierta a menudo, consulte a su médico. Su problema se puede tratar.

2023

