



# No te duermas al volante. Sueño y conducción.

*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?

- Se alarga el tiempo de reacción.
- Disminuye la concentración y aumentan las distracciones.
- Se lentifica el juicio de las situaciones y se toman decisiones erróneas.
- Se alteran las reacciones motoras y los comportamientos automáticos.
- Se producen alteraciones sensoriales y perceptivas.
- Puede haber cambios en el comportamiento (irritabilidad).
- Ocurren microsueños (segundos de conducción dormido).
- 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 viajas acompañado por un conductor, alternense para conducir.
- Si te sentís cansado también durante gran parte del día, te quedás dormido durante el día, sufrís insomnio o te despertás a menudo durante la noche, consultá a tu médico. Tu problema se puede tratar.

