



2024

Microsueños, segundos de gran peligro al volante

No te duermas al volante

Tal vez te sucedió y no te diste cuenta. Hablamos de quedarse dormido unos pocos segundos. Se llama microsueño, a instantes en los cuales la persona se adormece, pero que por su corta duración pueden ni siquiera ser percibidos como tales, por quien los sufre. Pueden suceder en cualquier momento del día, e inclusive puede que la persona tenga los ojos abiertos. Sin embargo, el cerebro no procesa la información que recibe.



Quedarse dormido, aunque sea por unos segundos, es un episodio grave cuando se conduce un vehículo, ya que en ese tiempo se puede perder el control del volante o no visualizar un cambio en el camino. Por ejemplo, una curva inminente, el sobrepaso de otro automóvil, el cruce de un animal, o cualquier otra situación. También es un peligro para cualquier otra actividad de riesgo, como operar maquinarias pesadas, o realizar operaciones delicadas, que pongan en riesgo a la persona o a un tercero.

Estos microsueños pueden suceder en cualquier momento, hay situaciones que predisponen a ello. Por ejemplo, conducir con

falta de sueño, ya sea porque se padece de insomnio o apneas, porque no se le dedicaron las horas necesarias al descanso, por **el efecto de ciertos medicamentos**, entre otros. También **la conducción por largo tiempo y en rutas rectas y monótonas puede predisponer a este problema**. Por eso se recomienda, en viajes prolongados, realizar descansos cada 2 horas para permitir la movilidad del cuerpo, oxigenarse y despejarse. Descansar al menos 7 horas en la noche y consultar al médico en cuanto a los medicamentos y/o ante signos de somnolencia diurna resulta muy importante para la prevención de estos hechos graves.

[Para leer más sobre Fatiga y trastornos de sueño al conducir](#)

2024

