

Fundación Nacional del Sueño
Maneja Descansado...Llega Sano y Salvo
Datos Sobre Manejar Cansado

Manejando cuando estés cansado- Cual es el problema?

La mayor parte de la gente sabe del peligro de manejar intoxicado, pero muchos no saben que manejar cansado también perjudica en la habilidad de tomar las decisiones adecuadas, en el desempeño y tiempo para reaccionar, de la misma forma como lo hacen las drogas y el alcohol. Estudios muestran que el estar despierto por más de 20 horas trae como resultado un impedimento igual a que si se tuviera 0.08 de concentración de alcohol, el límite legal en todos los estados.

El Highway Traffic Safety Administration estima, en forma conservadora, que 100,000 accidentes reportados por la policía al año, son causados principalmente por conductores cansados, y que tales siniestros han resultado en mas de 1,500 muertes, 71,000 heridos y 12.5 millones en pérdidas económicas. Aun cuando las encuestas de la Fundación Nacional del Sueño muestran que los americanos constantemente reportan que han manejado cansados, el problema es mayor entre jóvenes. Este panfleto detalla los hechos importantes acerca de la somnolencia detrás del volante y ofrece sugerencias para ayudar a estar alerta y llegar a su destino a salvo.

Pon atención a las señales de cansancio

La mayoría de las personas no son buenas para prever cuando están por dormirse. Sin embargo, hay señalamientos claves de alerta que nos indican cuando estamos demasiado cansados para manejar, que incluyen:

- Problemas para enfocar, y no poder mantener los ojos abiertos o la cabeza alzada
- Bostezar o tallarse los ojos constantemente
- Soñar despierto y divagar
- Cambiar de carriles, acercarse mucho al carro de enfrente o perder señales o salidas
- Sentirse inquieto, irritable o agresivo
- Subir el volumen del radio o bajar las ventanas

Éstas son señales de que estás en riesgo de quedarte dormido manejando. Si estas experimentando cualquier de estas condiciones, detente inmediatamente en un lugar seguro, cambia de conductor, tomo una pequeña siesta, toma cafeína o encuentra un lugar para pasar la noche.

Manejar Cansado – Quienes están en mayor riesgo?

Cualquiera que maneje está en riesgo de quedarse dormido manejando, pero hay algunos grupos que están en mayor riesgo que otros. Éstos incluyen:

- *Conductores jóvenes* - La combinación de inexperiencia y cansancio, además de la tendencia a conducir por las noches, pone en riesgo a jóvenes especialmente de entre 16-25 años de edad.
- *Trabajadores en el turno de la noche, trabajadores con un turno de muchas horas de trabajo* - Aquellos con turnos nocturnos, doble turnos o dos trabajos tienen 6 veces más de probabilidad de estar involucrado en accidentes debido al cansancio.

- *Conductores Comerciales* – Aquellos que manejan largas distancias por la noche tienen significativamente mayor riesgo de quedarse dormido y tener un accidente. Se ha encontrado también que estos conductores tienen mayores probabilidades de desarrollar problemas para dormir.
- *Personas con trastornos de sueño no tratados, tal como apnea opilativa del sueño (OSA)* - Personas con OSA no tratadas tienen hasta 7 veces más probabilidades de estar involucrados en accidentes por cansancio. Para algunas personas, el insomnio puede incrementar la fatiga.
- *Viajeros de negocios o cualquiera quien tenga desfase de horario y cambie de huso horario* - Pasan mucho tiempo detrás del volante o con escasas horas de sueño.

Como prevenir quedarse dormido al volante y no tener un accidente

La mejor manera de prevenir quedarse dormido al volante es dormir regularmente, practicar buenos hábitos para dormir y buscar tratamiento para trastornos de sueño, en caso de que surjan. Además a continuación se enuncian lo que debes y no debes hacer al manejar:

NO HACER

- **No** manejar si estas cansado o bajo medicamentos que pueden causar somnolencia. (Verifica las etiquetas del medicamento y habla con tu doctor.)
- **No** depender del radio, una ventana abierta, u otras distracciones para mantenerte despierto
- **No** Manejar en horarios que normalmente deberías estar dormido
- **No** tomar ni siquiera pequeñas cantidades de alcohol, especialmente si estas cansado.

QUE HACER

- Antes de un largo viaje, dormir lo suficiente.
- Hacerte a un lado de la carretera si notas que estas cansado.
- Toma una siesta –busca un lugar seguro y duerme por 15-20 minutos.
- Toma cafeína – el equivalente de 2 tazas puede ocasionar que estés alerta por varias horas pero **NO CONFÍES** en eso por muchas horas.
- Trata de consumir cafeína antes de tomar una siesta para obtener los beneficios de ambos.
- Maneja con un amigo. El pasajero que permanece despierto puede ayudar a ver las señales de cansancio en el conductor y puede ayudar a manejar, en caso necesario.
- Siempre usa el cinturón de seguridad.

Cuando manejamos, tenemos la responsabilidad de nuestra seguridad y de otros que se encuentran en la carretera con nosotros. Ningún viaje vale una vida. Antes de salir a la carretera, ten en mente estos consejos para que puedas manejar alerta y llegar a tu destino sano y salvo.

Involúcrate!

La Fundación Nacional del Sueño (NSF) patrocina la Drowsy Driving Prevention Week™, una campaña anual nacional para prevenir los peligros de conducir cuando estes cansado. Nos puedes ayudar mediante:

- Convertirse en miembro de NSF. NSF ofrece membresías a individuos, organizaciones o centros para el sueño. Puedes encontrar más información en la página Web: www.sleepfoundation.org/joinus.

- Conviértete en un voluntario para luchar en contra de la somnolencia en el volante. Únete a nuestra red nacional de voluntarios dedicados a promocionar la importancia de no manejar cansados. Nos puedes visitar en www.DrowsyDriving.org para saber más.
- Puedes implementar tu propia campaña para prevenir manejar cansado. NSF ofrece herramientas y recursos en línea para ayudarte a diseñar tus propios programas. NSF también alberga una página en línea en memoria de todos los seres queridos que han perdido la vida por accidentes relacionados con la somnolencia. Visita www.DrowsyDriving.org para aprender más.

La traducción a Español por Irene Jacobson Rodríguez