

Bulletin de la Seguridad

9 Consejos para Evitar Conducir con Sueño Cuando Termina el Horario de Verano

Es hora de que la mayoría de nosotros nos "retrocedamos." Aunque técnicamente ganamos una hora para dormir cuando finaliza el horario de verano, el cambio de reloj todavía altera el ritmo circadiano de nuestro cuerpo (nuestro ciclo de sueño normal). Eso significa que corremos el riesgo de cansarnos antes. Y esos viajes nocturnos más oscuros no ayudan.

No es de extrañar por qué la Fundación Nacional del Sueño (NSF, por sus siglas en inglés) realiza la primera semana completa de noviembre en la Semana de Prevención de Conducción Somnolienta. Los expertos indican que la primera o segunda semana después de un cambio de hora es cuando todos los conductores enfrentan un aumento del riesgo de conducir con sueño. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés) estima que conducir con somnolencia es responsable por más de 800 muertes cada año, y cree que esas cifras están subestimadas.



Tome medidas ahora para evitar conducir con sueño.

En primer lugar, conozca las señales de advertencia. Bostezar o parpadear con frecuencia, dificultades para recordar las últimas millas recorridas, perder su salida, desviarse de su carril o conducir sobre una tira de estruendo son todas posibles señales de advertencia, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

A continuación, siga estos nueve consejos de seguridad.

1. Duerma 7-9 horas por noche.
2. Evite quedarse despierto tarde, en la noche que los relojes cambian. Aunque es tentador, también puede hacer que se sienta más cansado al día siguiente.
3. Tenga cuidado especialmente en las carreteras de alta velocidad, largas o rurales. Según la NSF, es más probable que las personas se duerman mientras conducen en esas carreteras.
4. Conozca su riesgo. Los hombres son más propensos que las mujeres (56 por ciento a 45 por ciento) a conducir mientras están somnolientos.
5. Mire a otros automovilistas. La NSF estima que 70 millones de personas carecen de sueño, y 1 de cada 4 adultos estadounidenses conocen personalmente a alguien que se ha quedado dormido al volante.
6. Lea las etiquetas de sus medicamentos, y asegúrese de que no causen somnolencia.
7. Consulte a su médico para recibir tratamiento para cualquier afección médica— como la apnea obstructiva del sueño— que pueda amenazar la calidad de su sueño.
8. Si comienza a tener sueño mientras conduce, la NHTSA recomienda tomar una o dos tazas de café y salga de la carretera para una siesta corta de 20 minutos en un área de descanso u otro lugar seguro y bien iluminado. Esto ha demostrado mejorar la conciencia en un corto período de tiempo.
9. En caso de duda, disminuya la velocidad. Al reducir su velocidad y conducir con precaución, ayuda a crear carreteras más seguras para usted y para otros conductores, sin importar la hora.