

AAA Foundation for Traffic Safety
(Fundación AAA para la Seguridad Vial)
607 14th Street, NW, Suite 201, Washington, DC 20005
www.aaafoundation.org
202-638-5944



Cómo evitar la conducción somnolienta



AAA Foundation for Traffic Safety es
una organización sin ánimo de lucro 501 (c)(3).
La misión de la Fundación es prevenir las muertes y heridas de tráfico,
a través de la investigación sobre sus causas, y educar al público sobre
las estrategias para evitar los choques y reducir las lesiones.

STOCK #368ES
© 2013

AAA Foundation for Traffic Safety



La somnolencia y la conducción no es una buena combinación

Sentir sueño es especialmente peligroso cuando se conduce. La somnolencia disminuye el tiempo de reacción, reduce la consciencia y perjudica los sentidos, de la misma manera que las drogas o el alcohol. La gente que tiene mucho sueño se comporta de manera similar a los que están borrachos. No se debe subestimar el impacto que esto tiene en la seguridad vial. De hecho, la Fundación AAA (AAAFTS) estudió recientemente la incidencia y los efectos de la conducción soñolienta, y estimó que en el 16,5% de los choques mortales en las carreteras de la nación estaba involucrado un conductor soñoliento.

¿Cuál es su tiempo biológico?

Su cuerpo tiene su propio reloj biológico. Este reloj le informa de cuándo tiene hambre, cuándo tiene sueño, y hace que la temperatura de su cuerpo suba o baje. Los relojes corporales de la mayoría de la gente van a un ritmo diario de aproximadamente 24 horas – un “ritmo circadiano”, lo que significa “más o menos un día”. Pero este “tiempo” es diferente para cada persona. “La gente de la mañana” se siente más alerta temprano en el día, mientras que a “la gente de la noche” le gusta estar despierta hasta tarde. Los adolescentes y los jóvenes tienen relojes que les hacen querer ir a la cama tarde y levantarse tarde al día siguiente. Al envejecer, la gente tiende a despertarse temprano e ir a la cama más pronto.

Las horas nocturnas pueden ser muy arriesgadas para los conductores, porque las ganas de dormir pueden llegar a ser irresistibles. Este instinto es más fuerte entre las doce de la noche y las seis de la mañana, y es en este periodo cuando los conductores son más propensos a sufrir choques relacionados con el sueño. Su reloj biológico también está programado para hacerle sentir soñoliento en mitad de la tarde, un periodo que puede ser peligroso. Muchos siniestros relacionados con el sueño ocurren entre la una y las cinco, durante el “bajón de la tarde”.

Piense en su propio reloj biológico. ¿En qué momentos del día se siente más alerta? ¿Cuándo se siente más adormecido? ¿Mantiene un horario que le permite seguir su reloj biológico? Conocer esta información puede ayudarle a usar su tiempo de la mejor manera posible, teniendo en mente, a la hora de planificar sus viajes, cuando su cuerpo va a estar más alerta.

¿Cuánto sabe usted sobre el sueño?

¿Sabe cuáles de las siguientes siete declaraciones sobre el sueño son verdaderas y cuáles son falsas?

- ★ **Cuando conduzco con sueño, lo único que necesito es algo de cafeína para despertarme.**
- ★ **Sé cuando estoy a punto de dormir.**
- ★ **Soy buen conductor, así que no importa si tengo sueño.**
- ★ **El alcohol le da sueño.**
- ★ **No necesito dormir mucho.**
- ★ **Estar somnoliento puede llevar a cometer errores.**
- ★ **La gente joven necesita dormir menos.**

- ★ **Cuando conduzco con sueño, lo único que necesito es algo de cafeína para despertarme. FALSO**
En efecto, la cafeína puede aumentar la atención, pero no es sustituto del descanso. Proceda del café, del té, de los refrescos o de los dulces, la cafeína le hace sentir más alerta, pero tarda unos 30 minutos en entrar en su sistema sanguíneo, y sus efectos duran sólo dos o tres horas. Si tiene mucho sueño y bebe café, aún puede tener “micro-sueños” – pequeños sueñecitos que sólo duran unos segundos. A 65 millas por hora, un vehículo recorre más de 100 yardas en cuatro segundos. Esto le da tiempo y distancia más que suficientes para chocar. La cafeína puede formar parte de su estrategia para conducir alerta, pero no es suficiente en sí misma.

- ★ **Sé cuando estoy a punto de dormir. FALSO**
Dormir no es algo que pueda decidir hacer o no hacer. Cada persona que haya padecido insomnio sabe que no puede forzarse a dormir. Sin embargo, la mayoría de la gente no se da cuenta de que tampoco puede forzarse a mantenerse despierto. En un estudio de la AAAFTS sobre conductores que se durmieron y chocaron, casi la mitad dijeron que se sentían únicamente “un poco adormecidos” o “nada adormecidos”, justo antes de la colisión.



Usted puede quedarse dormido sin darse cuenta, y no saber por cuánto tiempo ha estado durmiendo. De hecho, las investigaciones científicas han demostrado que la gente necesita estar dormida entre dos y cuatro **minutos** antes de que el 50 por ciento de ellos admitan que, en efecto, se han dormido. Al volante, dormitar incluso unos pocos segundos puede ser fatal.

- ★ **Soy buen conductor, así que no importa si tengo sueño. FALSO**
Los conductores prudentes siempre están alerta. Mantienen los ojos abiertos y se fijan en la carretera, a diferencia de los conductores somnolientos. Un conductor seguro que siempre está alerta puede volverse peligroso cuando tiene sueño. En el tercer estudio anual de la AAAFTS para el Índice Cultural de la Seguridad Vial sobre conductores, un 41 por ciento de ellos admitía haberse quedado dormido al volante en su vida, y más de una cuarta parte dijo que en el último mes había conducido tan cansado que era difícil mantener los ojos abiertos. A pesar de estos hechos, el 85 por ciento de los encuestados dijo que conducir tan somnoliento era “completamente inaceptable”.

★ **El alcohol le da sueño. VERDADERO**

Para alguien que está muy cansado, una bebida alcohólica le afectaría como si hubiese bebido cuatro o cinco. Si no ha dormido lo suficiente durante la semana y sale el viernes por la noche, tomar sólo una o dos copas le puede dar mucho sueño al conducir a casa. Cuando usted ya está cansado, no empeore la situación bebiendo – y recuerde que el cansancio perdura incluso después de que pasen los efectos del alcohol.

★ **No necesito dormir mucho. FALSO**

La mayoría de la gente requiere alrededor de ocho horas de sueño al día. Mientras algunos necesitan dormir más y otros menos, las investigaciones demuestran que dormir menos de seis horas resulta especialmente arriesgado. Si se acuesta tarde y se levanta temprano, usted va acumulando una deuda de sueño. Al final de la semana puede estar peligrosamente somnoliento y con riesgo de tener un choque. No se puede superar la necesidad de dormir únicamente con fuerza de voluntad, y el sueño no se pasa solo. Dormir es una necesidad básica que tiene un papel vital para la salud y el buen funcionamiento del cuerpo. Al igual que es fundamental satisfacer las necesidades de hambre y sed, descansar lo suficiente es de máxima importancia. Si usted pasa más de ocho horas durmiendo y sigue sintiéndose cansado, o si tiene problemas en quedarse dormido, quizá tenga un trastorno del sueño. La mayoría de los

trastornos pueden ser tratados; acuda a su médico para que le mande al especialista.

★ **Estar somnoliento puede llevar a cometer errores.**

VERDADERO

Cuando está cansado su sentido del juicio puede perjudicarse y su cerebro puede jugarle malas pasadas. Quizá se equivoque, o crea que ha realizado alguna tarea que de hecho no ha completado. Un conductor somnoliento tal vez no se dé cuenta de que su auto va en sentido contrario en una autopista, o que el vehículo que va delante está a punto de parar. Todo el mundo, incluso los médicos, policías, ingenieros, y conductores profesionales, se vuelven menos competentes cuando tienen sueño.

★ **La gente joven necesita dormir menos. FALSO**

De hecho, los adolescentes y adultos jóvenes necesitan más horas de sueño que los adultos mayores. A menudo los adolescentes duermen menos porque tienen horarios de sueño distintos a los de los adultos. Las sustancias químicas del cerebro que causan el sueño se liberan más tarde durante la adolescencia, por eso los adolescentes creen que la habilidad de mantenerse despierto hasta muy tarde significa que no necesitan dormir mucho. Lo contrario es lo realmente cierto: en realidad requieren unas nueve horas de sueño al día para estar completamente descansados. Si duermen menos pueden acabar conduciendo con sueño, incluso si es por la mañana camino del instituto.



¿No duerme usted lo suficiente?

Millones de personas tienen una deuda grave de sueño. Puede haber sido acumulada de muchas maneras – trabajando en el turno de noche, teniendo dos empleos, acostándose tarde, trabajando jornada completa y estudiando a la vez, o sufriendo otros problemas de horario. Sin embargo, algunas personas pueden pasar ocho horas en la cama y seguir cansados al día siguiente, porque padecen trastornos del sueño no reconocidos o no tratados.

Cuando su deuda de sueño crece hasta cierto punto, no hay nada que usted pueda hacer para mantenerse despierto. Tal vez puede seguir alerta cuando está emocionado u ocupado, pero en cuanto se tranquilizan las cosas su deuda de sueño le abrumba y se duerme. Por ejemplo, en una fiesta puede sentirse perfectamente despierto, pero cuando se sube al coche empieza a dormitar. Para empeorar las cosas, los que van a fiestas frecuentemente conducen cuando están cansados y han estado bebiendo – una combinación especialmente peligrosa.

¡Conduzca alerta... Llegue a salvo!

Conducir puede desvelar su nivel verdadero de somnolencia, sobre todo por la tarde y por la noche. Empezar un viaje es emocionante, pero su estado de alerta va disminuyendo, permitiendo al aburrimiento y al cansancio llegar a dominarle. A continuación le detallamos algunas sugerencias sobre cómo evitar la conducción somnolienta:

- **No conduzca si tiene sueño.** Si le entra el sueño mientras conduce, busque un sitio adecuado para parar y descansar.
- **Duerma lo suficiente, sobre todo la noche antes de un viaje largo.** Dormir menos de seis horas aumenta el riesgo de quedarse dormido al volante; dormir menos de cuatro horas es especialmente peligroso. Además, no planifique trabajar todo el día y conducir toda la noche. Las investigaciones demuestran que un conductor que lleva 20 horas o más despierto tiene alto riesgo de quedarse dormido. Viaje a horas en las que suele estar despierto, y permanezca una noche más donde esté en lugar de conducir toda la noche.
- **Viaje con un pasajero.** Un pasajero alerta le puede observar y buscar síntomas de fatiga. Si le acompaña un pasajero en el asiento de delante, éste debe permanecer despierto.
- **Échese una siesta breve.** Salga de la carretera y aparque en un lugar seguro como un parking o un área de descanso; nunca se detenga en el arcén de la carretera. Asegúrese de elegir un sitio bien iluminado donde su coche esté visible para los transeúntes. Suba las ventanas, cierre las puertas con llave, y tumbese en los asientos traseros durante 20 minutos o así. Al levantarse, haga algo de ejercicio y tome un poco de cafeína.
- **Planifique hacer un descanso** cada dos horas o cada 100 millas. Pare antes si le entra sueño. Si obtiene un "Trip Tik" de la AAA, pida a un asesor de viajes que le señale algunos buenos sitios donde parar. Muchas de las páginas web que proporcionan instrucciones sobre rutas también cuentan con la posibilidad de indicar lugares donde se puede parar a lo largo del camino.



Señales que advierten sobre la somnolencia

La gente no siempre reconoce cuando tiene sueño. Quizá se siente despierto, pero si está cansado podría quedarse dormido en cualquier momento. Si sufre algunos de los siguientes síntomas de somnolencia, salga de la carretera cuanto antes y busque un sitio donde dormir.

- ★ Resulta difícil mantener los ojos abiertos y enfocados.
- ★ No puede mantener la cabeza en alto.
- ★ Sueña despierto, o tiene pensamientos ambulantes o desconectados.
- ★ Bosteza con frecuencia o frota los ojos repetitivamente.
- ★ Se encuentra yendo de lado a lado en el carril o circulando demasiado cerca del vehículo que va delante.
- ★ Pierde las señales de tráfico o se pasa su salida.
- ★ Se siente irritable e inquieto.
- ★ Se desvía de la carretera sin querer y conduce sobre las líneas sonoras del arcén.
- ★ No es capaz de recordar cuánta distancia ha recorrido o los detalles de por dónde ha pasado.

Si siente al menos uno de estos síntomas, podría estar más soñoliento de lo que cree. A la hora de planear su ruta, identifique los lugares donde podría hacer un descanso si quisiera.

Si está cansado a todas horas, quizá tenga un problema

Un número sorprendente de personas se siente cansado porque padece un trastorno del sueño que aún no ha sido diagnosticado o tratado. La apnea del sueño, un trastorno de la respiración bastante común, hace que la garganta del que duerme se relaje tanto que para de respirar. La persona que duerme se sobresalta, despertándose brevemente y volviéndose a dormir. Este proceso se repite, en algunas ocasiones, de 20 a 60 veces en

una hora. El resultado es que la persona que ha estado en la cama toda la noche sigue sin haber descansado lo suficiente. Reconocer y tratar la apnea del sueño es importante, porque puede estar asociada con un latido irregular del corazón, tensión sanguínea alta, infartos cerebrales o ataques de corazón.



Otros trastornos del sueño son el insomnio crónico, el síndrome de las piernas inquietas y la narcolepsia, en la cual la persona que la padece se duerme sin previo aviso en situaciones normales.

Compruebe sus síntomas:

- ¿Ronca usted muy alto?
- ¿Le han comentado que parece que se ahoga mientras duerme?
- ¿Duerme ocho horas y aún no se siente descansado?
- ¿Se duerme en momentos poco normales, como durante la cena o en el trabajo?
- ¿Le cuesta quedarse dormido, o se despierta en mitad de la noche?

Todos estos síntomas pueden indicarle que padece un trastorno del sueño. Si tuviese alguno de ellos, quizá deba consultar a un médico especializado en medicina del sueño.