

≡ SOMNOLENCIA

Es la probabilidad que tenemos de quedarnos dormidos en un momento determinado y viene dada principalmente por cuatro factores:

- **El momento del día:** la madrugada, de 3 a 5; y las primeras horas de la tarde, de 14 a 16. Allí el sueño aparece más fácilmente, independientemente de cuanto hayas dormido siempre tendrás más sueño en esas horas.
- **La estimulación ambiental y nivel de atención del conductor:** entornos viales monótonos favorecen la somnolencia, por el contrario los ricos en estimulación ayudan a mantenerte despierto.
- **Diferencias individuales de los conductores:** hay personas que se sienten más despejadas en la mañana y otros por la noche.
- **Las horas de vigilia continuada:** cuanto más horas lleves despierto más difícil será resistirte al sueño. Además si tu descanso nocturno no ha sido reparador la recuperación de horas de sueño no habrá sido completa.

DATOS

Los efectos de la somnolencia al volante no solo se manifiestan por la noche; sino que también son muy numerosos en el día.

Estudios sugieren que la fatiga puede asociarse a un incremento del riesgo de verse involucrado en un siniestro de tránsito. El riesgo se estima entre 3 y 8 veces mayor; este incremento resulta de una combinación de factores biológicos, estilo de vida y tipo de trabajo.

Los siniestros relacionados con la fatiga frecuentemente presentan lesiones graves.

Fuentes consultadas: ASSUR - Uruguay / DGT España / European Transport Commission - ERSO.EU.



f t i GUB.UY/UNASEV

f t i GUB.UY/UNASEV

≡ SUEÑO AL VOLANTE

Es un factor de riesgo en el tránsito que afecta gravemente nuestra capacidad para conducir de forma segura. Debemos comprender los riesgos que implica la conducción bajo sus efectos, así como conocer los factores que se relacionan con su aparición para poder prevenirlo.

≡ ¿CÓMO NOTO CUANDO ESTOY SOMNOLIENTO?

- Bostezo mucho o flexiono la cabeza.
- No recuerdo como conduje los últimos kilómetros, ni presto atención a las señales de tránsito.
- No respeto la distancia de seguridad con otros vehículos y me desvío del carril de la vía por la que conduzco, teniendo que corregir la trayectoria en varias oportunidades.

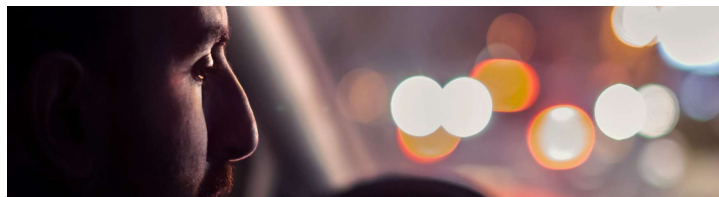
≡ ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?

- **Manteniendo** hábitos de descanso adecuados: dormir lo suficiente en la noche; 7 u 8 horas los adultos y 9 horas los veinteañeros.
- **Evitando** realizar trayectos largos conduciendo, se recomienda realizar pausas cada dos horas de conducción;
- **Ventilando** adecuadamente el vehículo;

Si notas síntomas de sueño al volante, lo mejor es parar en un lugar seguro y adecuado para dormir unos 20 o 30 minutos; para luego retomar la marcha.

≡ EFECTOS SOBRE LA CONDUCCIÓN

- **Aumenta el tiempo de reacción.**
- **Disminuye tu capacidad de concentración**, lo que facilita las distracciones.
- **Enlentece la toma de decisiones y favorece la aparición de errores.** Hace que tardes más tiempo en procesar la información que obtienes del ambiente y la reacción en consecuencia.
- Además, bajo su influencia son más frecuentes las **decisiones equivocadas**, especialmente en situaciones complicadas y donde se requiera una rápida respuesta.
- **Aparecen alteraciones motoras:** los músculos se relajan, por lo que los movimientos son más lentos y menos precisos. También pueden aparecer leves temblores en las manos o en otras partes del cuerpo.
- **Surgen movimientos más automatizados**, pudiendo llevarte a realizar una maniobra basada en hábitos más que en las necesidades reales de la situación.



- **Alteración de las funciones sensoriales:** con sueño necesitarás de estímulos más intensos para poder captarlos adecuadamente. Aunque la somnolencia afecta a todos los sentidos; repercute especialmente sobre la visión, esta se deteriora considerablemente. Resulta más difícil enfocar la vista, produce visión borrosa y fatiga ocular, favoreciendo los deslumbramientos.
- **Pueden aparecer micro sueños:** estos son periodos de apenas unos segundos de duración durante los que te quedas ligeramente dormido y permaneces ajeno a lo que ocurre en el tránsito. El mayor problema es que estos pueden pasar inadvertidos, por lo que no eres consciente de haberlos sufrido hasta que hayas salido de ellos.
- **Alteraciones en la percepción:** con sueño identificás peor cualquier objeto del entorno de la vía. Finalmente, en casos de fuerte privación de sueño puedes incluso llegar a padecer alucinaciones e ilusiones visuales.
- **Cambios en el comportamiento:** puedes sentirte en tensión, más nervioso e incluso más agresivo. Además, es posible que tu comportamiento sea más arriesgado, especialmente cuando ya estés cerca de tu lugar de destino y tengas muchas ganas de llegar para dormir.