

## EVITA LA SOMNOLENCIA AL VOLANTE: FACTORES QUE FAVORECEN SU APARICIÓN Y CONSEJOS PARA COMBATIRLO

La somnolencia es la aparición de sueño. Al volante es un riesgo que se debe evitar.



### Factores que favorecen la aparición de la somnolencia

- 01 El **momento del día**: según la hora podemos tener más o menos sueño.
- 02 La **conducción** monótona y automática.
- 03 Las **horas** que se hayan estado **sin dormir** o sin descansar.
- 04 Cambios en el **horario de sueño**.
- 05 El consumo de ciertos **medicamentos**.
- 06 Conducir después de haber ingerido una **comida muy pesada**.
- 07 Tener **trastornos del sueño** como insomnio, hipersomnias, narcolepsia, trastornos respiratorios, trastornos del ritmo, parasomnias o apnea del sueño.



### Así afecta a la conducción

- 01 Aumenta el **tiempo de reacción**.
- 02 **Menor concentración**.
- 03 Más **distracciones**.
- 04 Toma de **decisiones más lentas** y con más errores.
- 05 Los músculos se relajan y los **movimientos son más lentos y menos precisos**.
- 06 Los **sentidos** se ven alterados y **menos eficaces**.
- 07 Pueden surgir **microsueños**.
- 08 La **percepción** se ve alterada.
- 09 Surgen **cambios en el comportamiento**.



### Consejos para combatirlo

- 01 Descansar antes de conducir. Hay que dormir entre 7 y 9 horas.
- 02 El sueño debe ser reparador.
- 03 Evitar conducir de noche o después de haber ingerido comida pesada.
- 04 Las horas más peligrosas para conducir son entre las 3 y las 5 de la mañana y entre las 2 y las 4 de la tarde.
- 05 Descansar cada 2 horas de conducción o cada 200 km, lo que ocurra antes.
- 06 Las pausas deben ser de entre 20 y 30 minutos.
- 07 Realiza **comidas ligeras antes de conducir** y mantenerse bien hidratado.
- 08 **Evita el consumo de medicamentos** que favorezcan la aparición de la somnolencia. Presta especial atención a los efectos que pueda producir la interacción de medicamentos.
- 09 **Evitar los trayectos largos y monótonos**.
- 10 No se debe llevar una postura excesivamente relajada al volante. Hay que sujetar el volante con firmeza.
- 11 El coche debe ir ventilado.
- 12 Evita la aparición de la fatiga, la cual favorece la somnolencia. **Evita conducir cansado**.

