

Maneras para dormir lo suficiente

La única manera de evitar conducir semidormido es durmiendo lo suficiente. Se sentirá mejor y reducirá el riesgo de conducir semidormido. Estos consejos le pueden ayudar a dormir lo suficiente.

- Mantenga su dormitorio oscuro y váyase a dormir a la misma hora todos los días.
- Cierre la puerta del dormitorio y cuélguele un letrero de “No molestar”.
- Desconecte o apague el teléfono en su dormitorio.
- Adquiera un ritual de sueño relajante. Antes de dormir escuche música relajante, lea, o dése un baño o ducha caliente.
- Bloquee los sonidos exteriores usando un ventilador o tapones para los oídos.
- Baje el termostato entre 60 y 65° F antes de acostarse.
- Evite la cafeína varias horas antes acostarse. Los efectos de la cafeína pueden permanecer por mucho tiempo.
- Evite el alcohol antes de acostarse. Puede ayudarle a dormir, pero hace más difícil el mantenerse dormido, evitando que su cuerpo tenga el descanso que necesita.
- Aclare su mente. Haga una lista de las cosas que le preocupan o necesita hacer al otro día para que no se preocupe por ellas cuando trate de dormir.
- Sepa cuáles son los posibles efectos secundarios de sus medicamentos. Algunas medicinas de venta con y sin receta médica pueden aumentar la falta de sueño y hacer peligrosa la conducción.

Si sigue estos consejos se sentirá más alerta y descansado. Téngase paciencia. Es probable que sus patrones de sueño no mejoren de inmediato. Quizá le tome una semana o dos antes de notar mejoras.

Para más información sobre conducir semidormido y dormir mejor, visite:

- Departamento de Salud del Estado de Nueva York
www.nyhealth.gov
- Fundación Nacional del Sueño
www.sleepfoundation.org
- Comité de Seguridad de Tráfico del Gobernador del Estado de Nueva York (New York State Governor's Traffic Safety Committee)
www.safeny.com
- Centro Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño (National Center on Sleep Disorders Research)
www.nhlbi.nih.gov/about/ncsr/index.htm
- Fundación de la AAA para la seguridad de tráfico (AAA Foundation for Traffic Safety)
www.aaafoundation.org
- Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration)
www.nhtsa.gov

Financiado por la Administración nacional de seguridad de tráfico en las carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) con un subsidio del Comité de seguridad de tráfico del gobernador del estado de Nueva York (New York State Governor's Traffic Safety Committee).



Estado de Nueva York
Departamento de Salud

¿Trabaja en la noche?

¿No duerme lo suficiente?



Conozca
los hechos
sobre
conducir
semidormido



¿Trabaja el turno de la noche? Si es así, el viaje tarde por la noche y temprano por la mañana puede ser la parte más peligrosa de su día.

¿Qué es conducir semidormido?

Conducir semidormido es quedarse dormido mientras conduce o no poner atención cuando conduce porque está cansado. Le puede pasar por no dormir lo suficiente o por estar cansado.

Los que trabajan turnos nocturnos tienen un alto riesgo de conducir semidormidos porque generalmente duermen menos y están despiertos más tiempo que los que no tienen estos turnos. Además, el cuerpo humano tiene un reloj interno que hace que quiera ir a dormirse cuando está oscuro y despertarse cuando hay luz. Esto puede causar períodos de falta de sueño entre la media noche y las 6 a.m., y a media tarde, dificultando así el dormir durante el día.

El conducir semidormido puede ser tan peligroso como conducir en estado de ebriedad

Si está cansado, puede quedarse dormido y no darse cuenta. Tampoco podrá darse cuenta cuánto tiempo se quedó dormido. El quedarse dormido, aun durante algunos segundos, puede causar que choque y se dañe seriamente o se mate, o a alguien más.

Conozca las señales de alerta de la falta de sueño

- No puede dejar de bostezar.
- Se le caen los párpados o parpadea con frecuencia.
- Se le dificulta mantener los ojos abiertos y enfocados, en especial en los semáforos.
- Su mente está dispersa o no conecta sus pensamientos.
- No recuerda el haber conducido las últimas millas.
- Conduce de manera torpe: entrecruzando los carriles, siguiendo muy de cerca a los coches o pasándose los letreros o señales de tráfico.
- Conduce en las ranuras o bandas sonoras del suelo al costado de la calle.

Si experimenta cualquiera de estas señales de alerta al conducir, deténgase en la orilla y tome una siesta de 20 minutos o cambie de conductor con licencia.

Trastornos del sueño

Hable con su médico si sigue teniendo problemas para dormir, para mantenerse dormido o si se despierta muy temprano. Probablemente tenga un trastorno del sueño. También debe preguntarle a su farmacéutico sobre los efectos secundarios de cualquier medicamento que esté tomando.

¿Se siente somnoliento? Pasos para llegar a casa con seguridad

Evite conducir del trabajo a la casa si se siente somnoliento. Considere lo siguiente:

- Viaje en coche compartido para que alguien más esté despierto en el vehículo.
- Pida que lo lleve a su casa un colega que esté bien despierto.
- Llame a un familiar o amigo para que pase por usted.
- Tome un taxi o transporte público.
- Tome una siesta corta (15 a 20 minutos) antes de conducir.

Algunos expertos recomiendan tomar dos tazas de café y luego tomar una siesta corta. Podrá dormir un poco antes de que haga efecto la cafeína, y cuando lo haga, se despertará y estará alerta para conducir a casa. Sin embargo, la cafeína podría no tener el mismo efecto en personas que la usan con regularidad. El subir el volumen de la radio, cantar fuerte, masticar chicle, comer, o abrir la ventana no lo mantendrán despierto cuando conduzca.

