

Ayuda a tus conductores a permanecer alertas detrás del volante.



Conducir somnoliento es manejar un vehículo motorizado cuando se tiene sueño, se está fatigado o exhausto. Si bien la mayoría de las personas están conscientes de los peligros de consumir alcohol y conducir, muchos no se percatan de que conducir somnoliento crea peligros muy similares. Al igual que el alcohol, el sueño reduce el tiempo de reacción, limita el estado de alerta y afecta el buen juicio. También quedarse dormido al volante puede ocasionar la pérdida de control del automóvil, desviarse hacia el tráfico opuesto o chocar con vallas de seguridad, medianas y otros objetos que están junto a la carretera.

Señales de peligro demostradas por conductores somnolientos.

Los conductores somnolientos son especialmente peligrosos porque cuando se percatan de que se han quedado dormidos puede ser ya demasiado tarde para ellos y para otras personas que están en su camino. Un problema que suelen experimentar los conductores somnolientos es el “micro sueño”, que se caracteriza por mover la cabeza de arriba abajo, soñar despierto excesivamente, pensamientos desconectados, cambios de carril, no ver las señales de salida, bostezos frecuentes, irritación de los ojos y frotarse los ojos.

Factores que pueden contribuir a conducir somnoliento.

Cuando un conductor comienza a mostrar evidencia de micro sueño, con frecuencia la causa puede ser uno de los siguientes factores:

- Conducir de noche después de haber estado despierto desde temprano en la mañana
- Conducir durante períodos prolongados sin tomar descansos
- Tener un horario que cambia constantemente que interfiere con experimentar un buen sueño en la noche
- Tener trastornos del sueño no diagnosticados o no tratados, como la apnea obstructiva del sueño
- El uso de medicinas que pueden producir somnolencia
- Consumir alcohol antes de conducir
- Experimentar sueño de mala calidad o falta de sueño en general

Algunos factores que pueden empeorar la situación de los conductores somnolientos son:

- La exposición a temperaturas extremas, vibración y ruidos fuertes o ruido de fondo penetrante
- Malas condiciones físicas
- Períodos prolongados de problemas emocionales

Se estima que en los Estados Unidos, conducir somnoliento es un factor en aproximadamente el 21% de los accidentes fatales de vehículos.

¹ *Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers (Predominio de choques de vehículos motorizados que involucran conductores somnolientos)*, Estados Unidos, 2009 a 2014, Brian C. Tefft, Fundación para la Seguridad en el Tránsito de la AAA (11/14), p. 3..

Consejos prácticos para la seguridad de los conductores.

Como gerente de una flota que entiende las causas de conducir somnoliento, puedes tomar medidas para prevenirlo. Antes de que los conductores comiencen sus viajes, prepáralos con consejos eficaces y sugiéreles que sean precavidos. Al estimular las siguientes conductas, puedes ayudar a asegurar que tus conductores estarán bien despiertos y preparados para cualquier distancia que deban recorrer::

- **Hacer algún ejercicio durante el camino.** Acercarse a un área segura de estacionamiento para estirar un poco las piernas puede proporcionarle energía a un conductor.
- **Conducir en parejas.** Si se permiten pasajeros, la conversación de un compañero puede ayudar a mantener al primer conductor concentrado y el compañero puede monitorear la conducta del conductor primario.
- **Mantener una buena postura.** Esto puede ayudar a un conductor a mantenerse alerta.
- **Tomar medicamentos de manera responsable.** Los conductores deben consultar con sus médicos con respecto al uso de medicinas con receta o de libre venta, y ejercer precaución al tomar alguno que pueda ocasionar somnolencia.
- **Tomar descansos regulares.** Los conductores deben tomar un descanso como mínimo cada dos horas cuando estén viajando distancias largas.

También, recuérdales a tus conductores los elementos de un estilo de vida saludable:

- Una nutrición adecuada
- Un entorno apacible y tranquilo para dormir
- Una cantidad de sueño suficiente cada noche
- Inscripción en un programa de gimnasia
- Establecer y mantener un peso objetivo
- Evitar el consumo regular o excesivo de bebidas con cafeína, la nicotina y el alcohol (cada uno de estos puede interferir con un sueño reparador)

Manejar una flota significa asegurar la propiedad de tu negocio, pero también se trata de proteger a tus empleados. Al invertir el tiempo para explicar a tus conductores las reglas de la carretera establecidas por tu compañía, les recalcarás que su seguridad es muy importante para ti. Quedarse dormido al volante puede evitarse cuando los conductores están informados y conscientes.

² Survey of U.S. and Canadian Police Officers about the Public's Drowsy Driving Behavior, AAA Foundation for Traffic Safety (Encuesta de agentes de la policía de los Estados Unidos y Canadá sobre la conducta pública de conducir con somnolencia, Fundación para la Seguridad en el Tránsito de la AAA) (2004).



Casi el 90% de los agentes de policía reportan haber detenido a un conductor que pensaban que estaba bajo los efectos del alcohol, pero que solo estaba somnoliento.²

Ofreciendo soluciones para ayudar a nuestros miembros a manejar el riesgo.

Para tus necesidades de gestión de riesgos y seguridad, comunícate con Servicios de Control de Pérdidas de Nationwide: 1-866-808-2101 o LCS@nationwide.com