



El **sueño al volante** es una circunstancia que **se relaciona con una buena cantidad de accidentes de tráfico**, especialmente en el sector profesional. Para conseguir una conducción realmente segura, es muy **importante comprender** adecuadamente **los riesgos de conducir bajo los efectos de la somnolencia**, conocer también qué factores se relacionan con su aparición y aprender qué se puede hacer para prevenirla o para evitar sus consecuencias.

➔ **¿Cómo afecta la somnolencia en la conducción?:**

Las **principales alteraciones producidas por la somnolencia** (es decir por tener sueño) en la conducción son:

- > **Alteraciones motoras:** Bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan, por lo que los movimientos serán más lentos y menos precisos. También pueden aparecer leves temblores en las manos o en otras partes del cuerpo.
- > **Toma de decisiones más lenta y más errores:** La somnolencia hace que se tarde más tiempo en procesar la información que recogemos del ambiente y en reaccionar en consecuencia.
- > **Tendencia a ejecutar los movimientos de forma automática** bajo condiciones de somnolencia.
- > **Aparición de microsueños** (periodos de apenas unos segundos de duración durante los que te quedas ligeramente dormido y permaneces ajeno a lo que ocurre en el tráfico), **alteraciones sensoriales y perceptivas**, y **cambios en el comportamiento**.
- > **Incremento del tiempo de reacción:** La somnolencia aumenta sensiblemente el tiempo que tardas en reaccionar ante los estímulos en el tráfico.
- > **Menor concentración y más distracciones:** Se hace más difícil mantener la concentración en el tráfico, las distracciones pueden aparecer con más facilidad, especialmente en entornos monótonos y en condiciones de poco tráfico.



➔ ¿Cómo evitar los accidentes debidos a la somnolencia?

- Tener presente que 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.
- **Evitar los trayectos largos**, especialmente si no estás acostumbrado a ellos o si son por la noche.
- **Interrumpir** siempre la **conducción cada 2 horas o cada 200 km**. Estas pausas serán de **al menos 20-30 minutos**. Sin embargo, si se conduce en **condiciones desfavorables** (de noche o con niebla, con síntomas de fatiga, etc.) **parar con mayor frecuencia**.



- Tratar de **no adoptar una postura excesivamente relajada al volante** y sujetarlo con firmeza.
- **Ventilar adecuadamente el interior del vehículo**. Por ejemplo, la acumulación del humo de los cigarrillos o el calor son circunstancias que pueden facilitar la aparición del sueño al volante.
- **Procurar no escuchar música relajante** en aquellos momentos en los que es más probable sufrir los efectos de la somnolencia.
- **No tomar comidas copiosas ni alcohol cuando tengas que conducir**. Respecto a los estimulantes (como, por ejemplo, el café o el té), utilízalos con precaución para evitar el efecto rebote.



Recuerda: Para evitar la somnolencia al conducir, lo mejor es **guardar unos hábitos de sueño adecuados**.

