

Sigue estos consejos y evita la somnolencia durante la conducción

El sueño y la fatiga se encuentran entre las cinco primeras causas de los accidentes de tráfico con víctimas. Conoce cómo nos afecta la somnolencia a la hora de conducir y algunas recomendaciones para evitarla.



Según datos de la **Sociedad Española del Sueño**, uno de cada cinco accidentes de tráfico se produce por culpa del sueño y la fatiga, y éstos se encuentran entre las cinco primeras causas de los accidentes con víctimas.

La somnolencia y la fatiga pueden producir los siguientes efectos:

- Aumentar el **tiempo de reacción** ante los imprevistos del tráfico
- Aumentar las **distracciones** durante la conducción
- La **toma de decisiones** es más lenta y con más errores
- Aparecen **micro sueños**: periodos breves de tiempo (2-3 segundos) en los que se pierde la conciencia respecto a la carretera
- Se produce una **percepción deficiente** del entorno
- La conducción es hostil y **peligrosa**

A continuación te proponemos una serie de recomendaciones para evitar la somnolencia si conduces:

- Comienza a conducir después de haber **descansado entre 6-8 horas**. Durante el trayecto, el mejor remedio para combatir el sueño es descansar, parar cada 2 horas o cada 200 km unos 15 o 20 minutos y aprovechar para estirar las piernas paseando
- Tener especial cuidado si estás en tratamiento con **medicamentos** e informarte de cuáles son sus **efectos secundarios**. Si conlleva riesgos de somnolencia, evita tomarlos antes de salir. En los antihistamínicos, por ejemplo, es muy frecuente ese efecto secundario
- Intenta, en la medida de lo posible, **viajar de día** o, al menos, evitar desplazamientos entre las 02:00 y las 06:00 horas y las 13:00 y 16:00 horas.
- **Evita las comidas copiosas** si tienes que conducir

- Adopta una **postura correcta**, apoya toda la espalda en el asiento y, con los brazos ligeramente flexionados, sujeta la parte superior del volante con las dos manos
- **No** lleses el coche con una **temperatura elevada** y dirige las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos
- Toma **chicles y caramelos**, ya que despiertan los sentidos y contribuyen a mejorar la atención y la percepción

Puedes ampliar tu información a través de los siguientes artículos: [Evitar la fatiga al volante](#) y [Sueño y fatiga y su influencia al volante](#)