



2022

Un gran peligro al volante: dormir poco o mal

Conducir con sueño puede ser tan riesgoso como conducir alcoholizado

La mayoría de las personas saben que beber alcohol y conducir puede ser fatal, pero ignoran esto. Estudios internacionales estiman que **causa hasta el 30% de los siniestros viales**.

No se trata solo de dormirse completamente al volante. Basta con una leve cabeceada de unos pocos segundos para incrementar exponencialmente el riesgo de siniestro. Por ejemplo, a 120 km/hora, una cabeceada de 3 segundos hará que el vehículo recorra casi 100 metros sin conductor. La distancia aumenta a casi 200 metros si es un micro-sueño de seis segundos.



Foto: La Vanguardia

La tarea de conducir requiere de concentración y un estado de alerta y atención permanentes. Al conducir cansado o con sueño la atención se dispersa, se hacen más lentas las reacciones y se altera la capacidad de juzgamiento de las situaciones. Ante un peligro, no se reacciona con rapidez y el riesgo de choque aumenta. En otras palabras: el sueño es un verdadero enemigo del conductor.

¿Por qué alguien puede dormirse al volante?

Primera razón: nuestro reloj biológico. Cuando el ritmo biológico marca dormir, nuestro organismo se lentifica y prepara para el sueño, es decir, el sistema neurovegetativo se modifica en su funcionamiento y nos sentimos más relajados, nuestra atención decae, nuestra actividad refleja se lentifica, etc.

Hay dos tiempos del día en los cuales, el reloj biológico de la mayoría de las personas marca como preferidos para sentir sueño y dormir. Uno es la conocida como “hora de la siesta” de las 2 a las 5 de la tarde. La otra es la “madrugada” de las 2 a las 6 de

la mañana. Una importante cantidad de siniestros de tránsito se producen en estas horas del día, cuando conductores convencidos de estar despiertos pierden el control de su vehículo porque se quedan, aunque sea por unos instantes, dormidos o adormilados. Es fundamental conducir bien descansado. **No conducir durante la madrugada, dentro de lo posible, permite evitar estos problemas. Hacerlo multiplica por tres las posibilidades de morir en el tránsito.** Por la tarde, puede hacerse, con el consejo de procurar dormir bien la noche anterior.

2022





2022

Otra razón: deudas de sueño. Para la mayoría de las personas, dormir siete u ocho horas, garantizaría la capacidad de mantenerse despierto. Sin embargo, mucha gente vive con “deudas” de sueño. Le debe sueño a su cuerpo por diferentes razones. **La mayoría duerme menos horas de las que serían necesarias para descansar bien**, porque se acuesta tarde y se levanta temprano. Pero también hay personas que tienen **desórdenes del sueño** que les impiden aprovechar adecuadamente las horas que están en reposo. **Las personas que sufren insomnio están en riesgo al conducir.**

La apnea del sueño, por ejemplo, es un desorden bastante frecuente. Ocurre cuando la persona durmiente ve entorpecida su respiración, lo que se manifiesta en ruidos al respirar, los tan comunes ronquidos, y sufre

micro-despertares que afectan su descanso, y padecen sensación de cansancio durante el día y adormilamiento en algunos momentos. Este problema es importante cuando se habla de conducción. Se estima que las personas que roncan tienen de tres a siete veces más posibilidades de quedarse dormidas estando al volante. La buena noticia es que este desorden del sueño es tratable. [\(Para leer más Revista Luchemos por la Vida N° 31\).](#)

También ciertos hábitos de vida pueden producir insomnio o un dormir con interrupciones: **el excesivo consumo de alcohol, consumo de café antes de dormir, horarios irregulares para dormir, fumar en exceso, tomar siestas prolongadas por la tarde, hacer ejercicios antes de ir a dormir, por ejemplo.**

*La falta de sueño tiene un síntoma evidente para el que lo padece,
el cual se siente mal dormido al día siguiente.*

*Pero tiene efectos que han sido estudiados y medidos en el rendimiento físico y mental,
y de los cuales no siempre se es consciente.*

*La persona se halla con menos energía, tiene dificultades para concentrarse,
se acortan los períodos de atención, se encuentra inestable emocionalmente,
disminuye el rendimiento en el trabajo y por supuesto decae la calidad de la conducción,
aumentando el peligro al volante.*

Dormir bien es una condición indispensable para conducir con seguridad.

Por eso, si estás cansado, no conduzcas.

2022

