



Vacaciones de invierno

El sueño: Un enemigo invisible sobre ruedas

A veces pensamos que por "aguantar un poco más" o "dormir una hora menos" no pasa nada, pero los datos no mienten: dormir solo 6 horas ya dispara el riesgo de siniestro un 33%.

Luchemos por la Vida y Dormir con Ciencia te advierten que hay un enemigo invisible: la somnolencia al volante.

Dra. María Guadalupe Silveira
Click en la imagen para ver el video



Si vas a viajar estos días, grábate estas 3 reglas de oro:

- *Pará, cada 2 horas o 200 km (descansa mínimo 20 min).*
- *Evitá conducir en horas críticas: la noche y la franja de 14:00 a 16:00 h.*
- *Hacé una siesta breve: si notás sueño, pará en un lugar seguro y dormí una siesta de 20 minutos.*

El objetivo de las vacaciones es disfrutar del destino, para ello lo más importante, siempre, será llegar.

Compartí esta información con esa persona que sabés que va a conducir largas distancias estas semanas. ¡Viajá seguro!

