



“ALERTA DE SEGURIDAD”

A medida que se acerca la temporada navideña, los horarios de muchas personas se llenarán de eventos adicionales que podrían cambiar su horario normal de sueño. Este cambio, junto con otros factores, podría resultar en conducir cansado o somnoliento/mareado. Un hallazgo clave en un estudio dirigido por la Fundación AAA para la Seguridad del Tráfico encontró que 1 de cada 6 accidentes fatales involucró a un conductor cansado o somnoliento/mareado. Cuando alguien se pone al volante sin dormir lo suficiente, puede confundirse, usar un mal juicio y ponerse en mayor riesgo de sufrir un accidente. Un conductor somnoliento/mareado escanea menos la carretera, cabecea al volante y tiene tiempos de reacción más lentos.

A continuación se presentan los síntomas que puede experimentar un conductor somnoliento/mareado:

- Soñar despierto, pensamientos desconectados
- Bostezando, no puedo mantener la cabeza erguida
- Parpadeo frecuente, párpados pesados, frotamiento de ojos
- No recuerdo de las últimas millas
- Dificultad para concentrarse en la carretera
- Derrapar de un carril a otro, seguir de cerca o rozar el arcén de la carretera o la franja sonora
- Falta de salidas y señales de tráfico (un signo importante de fatiga y somnolencia)

Formas de evitar conducir somnoliento/mareado

- **Duerma ocho horas completas.** Un error común es pensar que mientras una persona duerma un poco, no sufrirá fatiga. La NSF ha descubierto que la mayoría de las personas que no duermen las horas recomendadas tienen el doble de probabilidades de conducir somnolientas que las que sí lo hacen.
- **Programe descansos para conducir.** Planee detenerse cada 100 millas o dos horas para tomar un descanso y refrescarse. Los conductores que se sientan somnolientos/mareados en este punto podrían considerar tomar una siesta de 10 a 20 minutos durante la parada.
- **Cafeína.** La cafeína puede aumentar el estado de alerta a corto plazo, pero no es un sustituto del sueño.
- **Come ligero.** Las comidas más frecuentes y pequeñas tienen menos probabilidades de causar somnolencia que una grande.
- **Beba líquidos.** El cuerpo puede adormecerse cuando un conductor está deshidratado.

La Alerta de seguridad de este mes comparte un cuestionario para ver si comprende los peligros de conducir somnoliento/mareado.

"Prueba de conducción somnolienta". *FMCSA*, www.fmcsa.dot.gov/driver-safety/sleep-apnea/drowsy-driving-quiz. Consultado el 25 de septiembre de 2025.

P.O. Box 167 • Watkinsville, Georgia 30677
3001 Monroe Hwy., Bldg. 700A • Bogart, Georgia 30622
855/753-0016 • 678/753-0016 • Fax 678/753-0056
www.agritrust.biz