Prueba de conducción somnoliento/mareado

¿Corre el riesgo de quedarse dormido al volante? Responde este sencillo cuestionario y descúbrelo. Simplemente encierre en un círculo "Verdadero" o "Falso" para cada una de las siguientes afirmaciones y verifique sus respuestas en la segunda página:

1. No existe relación entre el horario de sueño y trabajo y el riesgo de verse involucrado en un accidente por conducción somnolienta. **(Verdadero o falso)**

2. Trabajar en el turno de noche no afecta las posibilidades de verse involucrado en un accidente relacionado con el sueño. **(Verdadero o falso)**

3. El grupo de mayor riesgo de accidentes relacionados con el sueño son los conductores comerciales. **(Verdadero o falso)**

4. En general, los choques relacionados con el sueño tienen ciertas características que los distinguen de otros tipos de choques**. (Verdadero o falso)**

5. Las personas con un trastorno del sueño y la respiración llamado apnea obstructiva del sueño tienen aproximadamente el mismo riesgo que el resto de la población general de verse involucradas en un accidente por conducción somnolienta. **(Verdadero o falso)**

6. Comer un gran almuerzo tiende a dar sueño a todos. **(Verdadero o falso)**

7. Las personas generalmente pueden saber cuándo se van a dormir. **(Verdadero o falso)**

8. Los conductores en accidentes por conducción somnolienta tienen más probabilidades de reportar problemas de sueño. **(Verdadero o falso)**

9. Bajar una ventanilla o cantar junto con la radio mientras conduce ayudará a mantener a alguien despierto. **(Verdadero o falso)**

10. Los pensamientos errantes y desconectados son una señal de advertencia de fatiga del conductor. **(Verdadero o falso)**

11. Puede acumular sueño los fines de semana para evitar tener sueño durante la semana. **(Verdadero o falso)**

12. Soy un conductor seguro, así que no importa si tengo sueño. **(Verdadero o falso)**

Respuestas

1. **FALSO.** Los estudios han encontrado una correlación directa entre la cantidad de horas que una persona trabaja y su riesgo de sufrir un accidente de conducción somnolienta. Las personas que tienen más de un trabajo en el que su trabajo principal implica un horario atípico tienen el doble de probabilidades de verse involucradas en un accidente relacionado con el sueño en comparación con las personas en accidentes no relacionados con el sueño.

2. **FALSO.** Según un estudio de la Fundación AAA para la Seguridad del Tráfico, trabajar en el turno de noche aumenta el riesgo de que una persona se vea involucrada en un accidente por conducir somnoliento en casi seis veces.

3. **FALSO.** Los choques relacionados con el sueño son más comunes en los jóvenes, que tienden a quedarse despiertos hasta tarde, dormir muy poco y conducir de noche. Un estudio encontró que en el 55 por ciento de los accidentes relacionados con el sueño, los conductores tenían 25 años o menos y eran predominantemente hombres. Otro estudio encontró que casi un tercio de los conductores comerciales tienen algún grado de apnea del sueño.

4. **VERDADERO.** La investigación ha proporcionado una buena imagen de las características comunes de los choques por conducción somnolienta, que tienden a ocurrir por la noche o a media tarde, involucran a un solo vehículo que se sale de la carretera, carecen de evidencia de frenado e involucran a un hombre joven que conduce solo.

5. **FALSO.** La apnea del sueño es una afección en la que las vías respiratorias de una persona colapsan muchas veces para detener la respiración hasta que la persona se despierta brevemente. Los signos más comunes de la apnea del sueño son ronquidos fuertes e irregulares y somnolencia diurna excesiva. Los estudios indican que las personas con apnea del sueño no tratada tienen de dos a siete veces más accidentes que las personas sin el trastorno. Los estudios también muestran que una vez tratados, la mayoría de los pacientes pueden volver a ser conductores seguros.

6. **FALSO.** Cosas como comidas pesadas, habitaciones cálidas y viajes largos solo desenmascaran la presencia de privación de sueño o deuda de sueño; no causan somnolencia.

7. **FALSO.** El sueño no es voluntario. Si estás cansado, puedes quedarte dormido y nunca saberlo. Cuando conduce a 60 millas por hora y se queda dormido durante unos segundos (un micro sueño), puede viajar hasta la longitud de un campo de fútbol sin ningún control de su vehículo.

8. **VERDADERO.** Según los estudios, los conductores en choques relacionados con la fatiga tenían más probabilidades de reportar problemas para dormir antes de un choque que los conductores en otros choques no relacionados con el sueño.

9. **FALSO.** Una ventana abierta o la música no tienen un efecto duradero en la capacidad de una persona para mantenerse despierta. De hecho, pueden enmascarar aún más la falta de alerta de la persona.

10. **VERDADERO.** Si está conduciendo y sus pensamientos comienzan a divagar, es hora de detenerse y tomar una siesta corta, consumir un poco de cafeína o dejar de conducir por el día.

11. **FALSO.** El sueño no es dinero. No puedes almacenar el sueño para tomarlo prestado más tarde. Pero, al igual que con el dinero, puedes endeudarte.

12. **FALSO.** El único conductor seguro es un conductor alerta. Incluso los conductores más seguros se confunden y usan un mal juicio cuando tienen sueño. Además, el alcohol empeora mucho la fatiga. Una bebida tiene el mismo efecto en un conductor cansado que cuatro o cinco bebidas para una persona bien descansada.