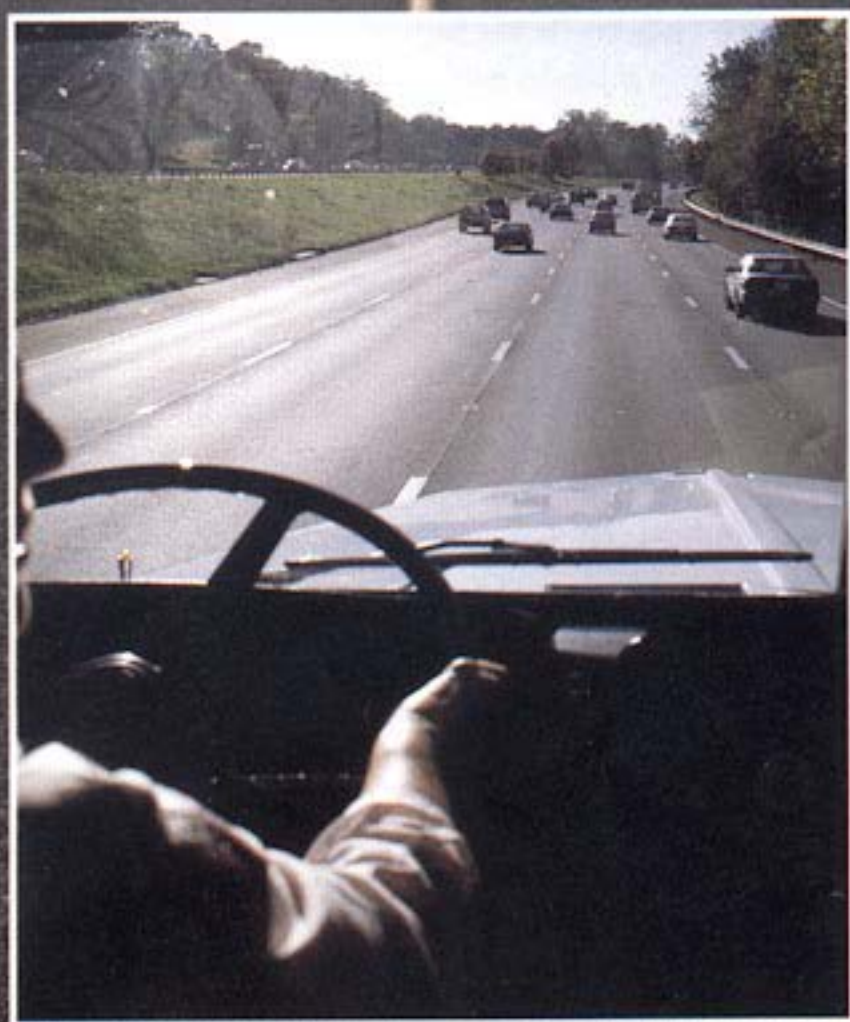


SEL US TD 2.30/14.99-044

DESPIERTOS

AL VOLANTE

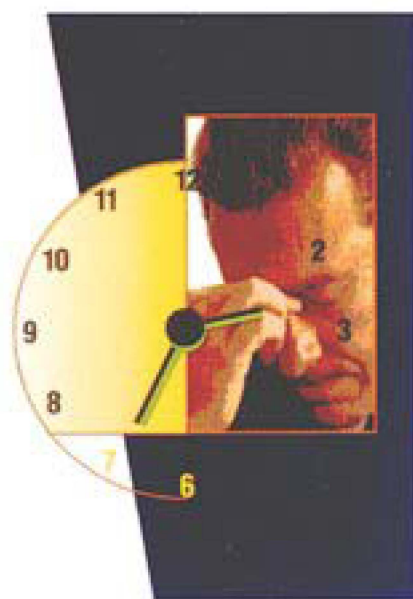


Dormir y conducir no se mezclan.

Cuando vas detrás del volante, estar soñoliento es peligroso. La somnolencia retarda el tiempo de reacción, disminuye la conciencia y altera el buen juicio. La somnolencia puede contribuir a un accidente.

¿Cuál es tu hora biológica?

Todo el mundo tiene un reloj biológico. Éste te dice cuándo tienes hambre, cuándo estás más enérgico y cuándo estás cansado. Éste causa fluctuaciones en la temperatura del cuerpo. Aunque haya diferencias particulares, la



mayoría de los relojes de la gente funcionan en un ritmo diario de aproximadamente 24 horas.

Hay dos períodos del día en que la mayoría de los relojes biológicos de la gente la hacen especialmente propensa a sentirse soñolienta. Uno es la “modorra de la

tarde” de 2 a 5 p.m. El otro es temprano por la mañana, de 2 a 6 a.m. La mayoría de los conductores profesionales de camiones no pueden evitar manejar a estas horas.

Para ser un conductor más seguro, date cuenta de tu propio reloj. ¿A qué hora del día te encuentras más alerta? ¿Cuándo te encuentras más soñoliento? Date cuenta de tu propio ciclo. Saber cuándo eres más propenso a sentirte soñoliento te ayudará a tomar extra precauciones durante esas horas. Cumple con las regulaciones de horas de servicio y acepta tu responsabilidad de dormir lo suficiente durante tus horas de fuera de servicio.

¿Qué tan seguro durmiente eres?

Aquí hay siete afirmaciones acerca del sueño. Averigua si puedes distinguir cuáles son verdaderas y cuáles son falsas. Las respuestas se encuentran en la página 4.

¿VERDADERO O FALSO?

- | V | F | |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | El café supera los efectos de la somnolencia mientras se maneja. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Yo sé cuándo me voy a quedar dormido. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Yo soy un conductor seguro por lo tanto no importa si estoy soñoliento. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | No puedo echarme siestas. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Yo duermo lo suficiente. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | La gente joven necesita dormir menos. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Estar soñoliento te hace percibir mal las cosas. |



El café supera los efectos de la somnolencia mientras se maneja.

FALSO

Los estimulantes no sustituyen el sueño. Las bebidas que contienen cafeína, como el café o el refresco de cola, pueden ayudarte a que te sientas más alerta, pero los efectos duran sólo por un período corto. Si estás seriamente necesitado de sueño, aunque tomes café, aún te encuentras propenso a experimentar “micro dormidas” — breves lapsos que duran de 4 a 5 segundos. A 90 kilómetros por hora, equivale a más de 90 metros y al tiempo suficiente para matarte a ti o a alguien más.

Yo sé cuándo me voy a quedar dormido.

FALSO

No te avergüences si dijiste “verdadero”. Si eres como la mayoría de la gente, tú crees que puedes controlar tu sueño. En una prueba, casi cuatro quintos de la gente dijo que podría predecir cuando estaba a punto de quedarse dormida. Se equivocaron.

La verdad es, el sueño no es voluntario. Si te encuentras soñoliento, te puedes quedar dormido y nunca saberlo siquiera. Tampoco puedes decir cuánto tiempo has estado dormido. Cuando estás manejando, estar dormido por tan sólo unos cuantos segundos podría matarte a ti o a alguien más.

Yo soy un conductor seguro por lo tanto no importa si me encuentro soñoliento.

FALSO

El único conductor seguro es un conductor alerta. Incluso los conductores más seguros se llegan a confundir y pierden el juicio



cuando se encuentran soñolientos. Para ser un conductor seguro tienes que contar con tus ojos abiertos—lo cual significa quedarse fuera de la carretera cuando te encuentres soñoliento.

Como conductor profesional, debes recordar que las regulaciones prohíben beber alcohol dentro de las cuatro horas antes de entrar en servicio y prohíben beber o poseer alcohol mientras te encuentres en servicio o manejando. Tomar una bebida alcohólica exagera los efectos de la fatiga. Para una persona cansada, una copa se siente como cuatro o cinco.

No puedo echarme siestas.

FALSO

Mucha gente insiste que no puede echar la siesta. Sin embargo, incluso la gente quien dice que no está cansada pronto se queda dormida en un cuarto oscuro si no ha estado durmiendo lo suficiente. Si tú piensas que no puedes echar la siesta, estacionate y relájate por 15 minutos de todas formas. Puede que te sorprenda qué tan fácilmente te quedas dormido una vez que te des la oportunidad. Existe evidencia científica válida de que las siestas pueden ayudar a fomentar el estado de alerta.

Por eso es que algunas personas se sienten despiertas cuando están en una situación donde hay mucha estimulación. Cuando se ponen detrás del volante, la emoción se acaba, la monotonía de manejar las releva y el sueño las vence.

Signos amenazantes para conductores soñolientos.

La mayoría de la gente quien debe sueño no se da cuenta de que está cansada. La somnolencia se te puede subir sin que te des cuenta de ella. Si experimentas cualesquiera de estos signos amenazantes, considéralos advertencia de que te podrías quedar dormido sin quererlo.



- *Tus ojos se te cierran o se desenfocan por sí mismos.*
- *Te cuesta mantener la cabeza erguida.*
- *No puedes dejar de bostezar.*
- *Tienes pensamientos errantes, desconectados.*
- *No recuerdas haber manejado las últimas cuantas millas.*
- *Te pasaste tu salida.*
- *Continúas dejándote llevar fuera de tu carril.*
- *Tu velocidad empieza a variar.*

Si tienes aunque sea uno de estos síntomas, puede que estés en peligro de quedarte dormido. Encuentra un lugar seguro para detenerte, salte de la carretera y échate una siesta.

Maneja alerta ... llega con vida.

Manejar, especialmente por largas distancias, revela tu verdadero nivel de somnolencia. Al comienzo de un viaje, la emoción hace que el conductor se sienta alerta, pero la emoción desaparece una vez que el viaje esté en marcha.



Aquí hay algunas sugerencias para evitar manejar con cansancio:

1. Empieza cualquier viaje durmiendo lo suficiente de antemano. Si es posible, échate una siesta justo antes de cuando esperes entrar en servicio.
2. Pon atención a los sentimientos de somnolencia, especialmente entre las 2 a.m. y las 6:00 a.m. Si te sientes demasiado soñoliento como para manejar, detente y échate una siesta.
3. Si estás manejando solo, platica por radio de banda civil con otros conductores. Si estás manejando en equipo, habla con tu copiloto. Pero si tu copiloto está durmiendo, recuerda que él o ella necesita descansar algo. Si ambos están demasiado soñolientos como para manejar, encuentren un lugar seguro y estacionense.

4. Échate una siesta cuando la necesites. Estacionarse en el acotamiento es peligroso y está prohibido en las interestatales excepto en emergencias (la siesta no es una emergencia). Encuentra un parador de camiones, área de descanso, o salte a un lugar seguro en otra carretera. En muchos estados, estacionarse en la interestatal se infracciona como “indiferencia ante un dispositivo de control de tráfico”—más serio que una infracción de estacionamiento.
5. Programa un descanso cada dos horas o cada 160 kilómetros. Detente antes si muestras cualquier signo amenazante de somnolencia. Durante tu descanso, échate una siesta, estírate, camina, revisa la seguridad de tu aparato y haz algo de ejercicio antes de meterte de regreso en la cabina.
6. Haz que haya aire fresco en tu cabina.

Si siempre estás cansado, puede que tengas un problema de salud.

Un número sorprendente de personas están cansadas porque tienen una enfermedad de sueño. En la apnea de sueño, una enfermedad común de sueño, la garganta del soñoliento se relaja tan profundamente que causa problemas con la respiración. (Tener un cuello grande puede contribuir a la apnea de sueño. El problema es común entre hombres quienes usan un cuello de camisa de tamaño 17 o más grande.) El soñoliento jadea; se despierta lo suficiente como para empezar a respirar normalmente, y luego se vuelve a dormir sin darse cuenta de ningún problema. Este proceso se repite a sí mismo hasta cientos de veces por noche. El resultado: alguien quien ha estado

acostado por ocho horas pero que no ha dormido lo suficiente. Para mayor información sobre la apnea de sueño, contacte al ATA Safety Department al (703) 838-1847.

Chécate tú mismo con este pequeño cuestionario para señales y síntomas de apnea.



- ¿Te han dicho que roncas fuerte?
- ¿Te han dicho que jadeas y te ahogas cuando duermes?
- ¿Te la pasas ocho horas o más acostado pero aún sientes como si no hubieras dormido lo suficiente?
- ¿Te echas siestas frecuentemente?
- ¿Te quedas dormido a horas inadecuadas, como durante reuniones o películas?
- ¿Tienes problemas para dormirte o te despiertas por unas cuantas horas durante la noche?
- ¿Te han dicho que tienes problemas al respirar cuando duermes?

Estos son todos indicadores severos de una enfermedad de sueño. Si tienes cualesquiera de ellos, consulta a un médico para que te ayude.

American Trucking Associations desea agradecerle a la AAA Foundation for Traffic Safety por el permiso para usar el texto de su folleto "¡Despierta!" en esta publicación. También, gracias a David F. Dinges, Ph.D., Director of the Unit for Experimental Psychiatry and Associate Professor in the Medical School at the University of Pennsylvania School of Medicine, por revisar el texto.



**U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration**

The Office of Motor Carrier & Highway Safety
FHWA-MC-99-044

American Trucking Associations
2200 Mill Road
Alexandria, VA 22314-4677, USA
Llamar al 703-838-1700

Traducción de Rodolfo Giacoman, NAFTA Development Administrator, TML Information Services, Inc.