

Dangers of Drowsy Driving Picture This – Spanish



¡No te duermas!
Conduce y evita la somnolencia al volante
Conducir somnoliento al volante es un factor de riesgo general para la seguridad
tanto al manejar, como en la conducción.

Factores

- No haber descansado lo suficiente las horas que preceden.
- La conducción prolongada y cansada.
- Conducir en el horario de noche.
- El consumo de alcohol y otras sustancias.
- Conducir después de haber ingerido una cantidad excesiva.
- Tener trastornos del sueño como insomnio, apnea obstructiva, síndrome de piernas inquietas, síndrome de fatiga crónica, síndrome de apnea del sueño.

Soluciones

- Evitar conducir durante los períodos de mayor riesgo de somnolencia.
- Los viajes deben de durar como máximo 20-25 minutos.
- Hacer descansos regulares al volante.
- No conducir con alcohol o con otras sustancias que afecten la conducción.
- Evitar conducir largas horas al volante.
- Evitar los medicamentos que favorezcan la aparición de la somnolencia. Evitar especialmente el alcohol.
- Evitar los dispositivos que distraigan la conducción en una carretera o autopista.
- En caso de haber estado conduciendo, para al menos 15 minutos al conducir a seguir.

Autopistas para España

Autopistas de España | Autopistas de Galicia | Autopistas de Cataluña | Autopistas de Aragón | Autopistas de Castilla-La Mancha | Autopistas de Castilla y León | Autopistas de Extremadura | Autopistas de Andalucía | Autopistas de Canarias

autopistas
El servicio de autopistas de España

Fuente: <https://www.autopistas.com>