

Dangers of Drowsy Driving Picture This – Spanish





¡No te duermas!

Conoce y evita la somnolencia al volante

Quedarse dormido al volante es un hecho de extrema gravedad por la seguridad vital por el riesgo que genera en la conducción.

Factores

- Mucha fatiga o cansancio o haber ido horas sin dormir.
- La conducción nocturna y estacional.
- Conducir en el horario de sueño.
- El consumo de alcohol y otros medicamentos.
- Conducir después de haber ingerido una comida muy pesada.
- Tener problemas del sueño como insomnio, apnea, ronquidos, síndrome respiratorio, trastorno del ritmo, paros o apnea del sueño.



Soluciones



- Descansa cada dos horas de conducción o cada 200 kilómetros.
- Las pausas deben de durar entre 20-30 minutos.
- Mantén bien ventilado el vehículo.
- Recomiéndase un vehículo interior seguro y cómodo. Evitar el calor.
- Usa cinturón de seguridad y evita el alcohol.
- Evita los medicamentos que favorecen la aparición de la somnolencia. Pregunta siempre al farmacéutico.
- Si has bebido alcohol, aléjate la conducción en ese periodo o opta por el taxi o el coche.
- Si a pesar de todo tienes sueño, para o duerme 15 minutos en un lugar seguro.

Autopistas para ayudarte

902 000 000 / 004 000 000

Autopistas

Autopistas de España

Autopistas de Chile

autopistas

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