Drowsy Driving – Picture This – Spanish

¿Qué ocurre en esta imagen? Hay un conductor literalmente dormido al volante debido al cansancio de una mala noche o de un día agotador. Cualquiera puede experimentar los efectos de un sueño inadecuado, pero ciertas personas están más predispuestas a conducir con somnolencia. Entre ellos se encuentran los conductores comerciales que manejan grúas, semirremolques o remolques. Los trabajadores por turnos que trabajan de noche o cuyos turnos son relativamente largos. Las personas con trastornos del sueño que causan pérdida de sueño y/o trastornos respiratorios del sueño y las que toman medicamentos.

Descansar lo suficiente cada noche podría evitar colisiones, los conductores también deberían informarse sobre las señales de advertencia de la conducción somnolienta y tomar medidas para asegurarse de que permanecen alerta y precavidos al volante.

Si experimenta una somnolencia repentina mientras conduce o nota alguna de las otras señales de advertencia mencionadas anteriormente, debe dejar de conducir lo antes posible. Deténgase en la siguiente parada de descanso o en cualquier otro espacio seguro y bien iluminado que le permita aparcar con seguridad y no obstruir la carretera. Una siesta de 20 minutos debería dejarle adecuadamente refrescado y alerta, pero tómese más tiempo si es necesario.