



Dormir poco o mal: uno de los peligros más comunes al volante



La mayoría de la gente sabe que tomar y conducir puede ser fatal, -aunque no siempre se comporte de acuerdo a esto-, pero ignora que conducir con sueño puede ser tan fatal como conducir alcoholizado. Estudios internacionales estiman que puede ser causa de hasta el 30% de la siniestralidad vial.

No se trata solo de dormirse completamente al volante. Basta con una leve cabeceada de unos pocos segundos para incrementar exponencialmente el riesgo de accidente. Por ejemplo, a 120 km/hora, una cabeceada de tres segundos hará que el coche recorra casi 100 metros sin conductor. La distancia aumenta a casi 200 metros si es un microsueño -o cualquier otro tipo de distracción- de seis segundos.

Estar muy cansado y tener sueño al volante aumenta el tiempo de reacción ante cualquier percance, se reducen los reflejos y la concentración, se alteran las funciones sensoriales... En otras palabras: el sueño es un verdadero enemigo del conductor.

¿Por qué alguien puede dormirse al volante?

Primera razón: nuestro reloj biológico. Cuando el ritmo biológico marca dormir, nuestro organismo se lentifica y prepara para el sueño, es decir, el sistema neurovegetativo se modifica en su

funcionamiento y nos sentimos más relajados, nuestra atención decae, nuestra actividad refleja se lentifica, etc.

Hay dos tiempos del día en los cuales, el reloj biológico de la mayoría de las personas marca como preferidos para sentir sueño y dormir. Uno es la conocida como “hora de la siesta” de las 2 a las 5 de la tarde. La otra es la “madrugada” de las 2 a las 6 de la mañana. Una importante cantidad de siniestros de tránsito se producen en estas horas del día, cuando conductores convencidos de estar despiertos pierden el control de su vehículo porque se quedan, aunque sea por unos instantes, dormidos o adormilados.

Entonces, ¿qué hacer para evitar problemas al conducir? Es fundamental conducir bien descansado. **Evitar conducir durante la madrugada dentro de lo posible, ya que hacerlo multiplica por tres las posibilidades de morir en el tránsito.** Por la tarde, puede hacerse con el consejo de procurar dormir bien la noche anterior.





2019

Otra razón: deudas de sueño. Para la mayoría de las personas, dormir siete u ocho horas, garantizaría la capacidad de mantenerse despierto. Sin embargo, mucha gente vive con “deudas” de sueño. Le debe sueño a su cuerpo por diferentes razones. La mayoría duerme menos horas de las que serían necesarias para

descansar bien, porque se acuesta tarde y se levanta temprano. Pero también hay personas que tienen desórdenes del sueño que les impiden aprovechar adecuadamente las horas que están en reposo.

La apnea del sueño, por ejemplo, es un desorden bastante frecuente. Ocurre cuando la persona durmiente ve entorpecida su respiración, lo que se manifiesta en ruidos al respirar, los tan comunes ronquidos, y sufre micro-despertares que afectan su descanso, lo que se manifiesta en sensación de cansancio durante el día y adormilamiento en algunos momentos. Este problema es importante cuando se habla de conducción. Se estima que las personas que roncan tienen de tres a siete veces más posibilidades de quedarse dormidas estando

al volante. La buena noticia es que este desorden del sueño es tratable.

Además, las personas que sufren insomnio están en riesgo al conducir. También ciertos hábitos de vida pueden producir insomnio o un dormir con interrupciones: **el excesivo consumo de alcohol, consumo de café antes de dormir, horarios irregulares para dormir, fumar en exceso, tomar siestas prolongadas por la tarde, hacer ejercicios antes de ir a dormir, por ejemplo.**

La falta de sueño tiene un síntoma evidente para el que lo padece, el cual se siente mal dormido al día siguiente. Pero tiene efectos que han sido estudiados y medidos en el rendimiento físico y mental, y de los cuales no siempre se es consciente. **La persona se halla con menos energía, tiene dificultades para concentrarse, se acortan los períodos de atención, se encuentra inestable emocionalmente, disminuye el rendimiento en el trabajo y por supuesto decae la calidad de la conducción, aumentando el peligro al volante.**

Por eso, si estás cansado no conduzcas.

2019

