



## EL SUEÑO Y LA CONDUCCIÓN DE VEHICULOS

El modo de transporte por carretera es el medio predominante utilizado para la distribución de mercancías, por lo tanto, el contar con una programación logística eficiente que cumpla con las medidas y peticiones de cada cliente, es fundamental para el desarrollo de una empresa dedicada al rubro sin embargo, uno de los problemas más recurrentes a los que se han visto expuestas este tipo de compañías son los accidentes de tránsito ocasionados por la falta de descanso por parte de sus operadores debido a un ineficiente e incluso inexistente control de bitácoras de manejo y descanso para sus operadores. Es probable que muchas empresas nunca se hayan puesto a pensar lo importante que es el sueño y no reflexionen sobre el hecho de que pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo. Pues bien, el sueño es tan importante para la vida que se sabe que su pérdida total conduce a la muerte.

Es tan importante para el organismo, que cualquier persona podría resistir más tiempo sin comer que sin dormir.

Dormir adecuadamente y durante el tiempo necesario es mucho más importante de lo que en principio se pudiera pensar para las tareas que conllevan riesgo.

Existen investigaciones sobre privación de sueño, estas muestran que a las 24 hrs. de privación, se produce un incremento del tiempo de reacción e hipersensibilidad a la distracción (dificultad de mantener la atención, sobre todo en tareas continuas y rutinarias, como es el caso de la conducción). Si la privación continúa más tiempo, se observan síntomas de confusión, dificultad de expresión, etc.

En otros estudios se ha insistido en que el rendimiento en una tarea especializada está muy afectado por la pérdida de sueño y, más aún, en aquellas habilidades adquiridas recientemente por el sujeto, lo que tendría especiales implicaciones para los conductores con poca experiencia.

Por otra parte, los efectos de la pérdida de sueño son acumulativos y más notorios en la ejecución de tareas monótonas, como algunos tipos de conducción. En ocasiones los mecanismos utilizados para afrontar este déficit de sueño pueden hacer al conductor inconsciente de la pérdida de sueño acumulada, lo que lo convierte en especialmente vulnerable a episodios de somnolencia repentina, fundamentalmente en situaciones donde la alerta se encuentra muy disminuida (por ejemplo, durante un largo período de inmovilidad debido a la postura durante la conducción), pudiendo aparecer una somnolencia irresistible e incluso, breves episodios de sueño.

Los accidentes nocturnos, aunque tal vez sean menos frecuentes que los diurnos, son en general muy graves y en un alto porcentaje atribuibles al hecho de conducir sin haber dormido lo suficiente.

En los Estados Unidos por ejemplo, los accidentes relacionados al sueño exceden los 100.000 por año, produciendo por lo menos 1.500 muertes en dicho periodo.

## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

### Estrategias de prevención para no dormirse durante la conducción

- Mantener la cabina del vehículo a buena temperatura y bien ventilada.
- Procurar no realizar comidas abundantes, pesadas o ricas en calorías y grasas difíciles de digerir.
- Evitar escuchar música monótona y sobretodo demasiado tranquilas y relajantes.
- Mirar los controles de la cabina frecuentemente y adoptar una postura que no permita la relajación (No sentarse en el borde del asiento y reclinarse hacia atrás).
- El descanso ideal para todo ser humano es de 8 horas ininterrumpidas. A menos descanso mayor riesgo de fatiga y somnolencia.
- Asegúrese de dormir como mínimo 6 horas continuas e ininterrumpidas al día.
- Calcule cuantas horas de sueño va a tener antes de partir a otro destino, cuánto va a demorar en hacer sus trámites o coordinaciones de rutina.
- No mantener un punto fijo de visión en la carretera.
- No realice ejercicios físicos intensos antes de conducir.