

Consejos para evitar dormirse al volante

El cansancio es un factor común que puede provocar fatales accidentes



Según datos del INEGI, en México ha sido la novena causa de accidentes y muertes automovilísticos.

- Conducir de manera insegura e irresponsable puede poner en riesgo la vida de los demás

CIUDAD DE MÉXICO (30/OCT/2013).- Conducir de manera insegura e irresponsable puede poner en riesgo no sólo nuestra vida, sino la de muchos otros; y es que, actualmente existen diversos factores que pueden hacernos perder el control del volante y, por consiguiente, provocar fatales accidentes; y precisamente dentro de estos factores podemos encontrar uno muy común: el cansancio.

Si bien este es un tema que puede parecer irrelevante para muchos, es importante que se tome muy en cuenta al momento de subirse al auto y tomar el volante, pues según datos del INEGI, en México ha sido la novena causa de accidentes y muertes automovilísticos.

Además, según el sitio "mujerhoy.com", uno de los mayores peligros es el llamado "microsueño" el cual, puede ser por periodos muy cortos, de unos 5 segundos y que, sin embargo, pueden provocar que se pierda el control del vehículo y provocar graves accidentes.

Por eso, y con información de "taxiberia.com" y "mujerhoy.com", conoce algunos consejos para evitar dormirse al volante.



-Evita manejar de madrugada, especialmente entre las 2 y las 5 de la mañana, ya que nuestro subconsciente asocia estas horas al descanso y por consiguiente el riesgo de somnolencia se multiplica.

-Si vas a conducir durante el día, es recomendable que utilices lentes de sol, ya que la luminosidad constante acelerará los procesos de sueño.

-Si has pensado en utilizar bebidas energéticas o café para mantenerte despierto, puedes hacerlo, pero no olvides tomar en cuenta que no a todo el mundo le funcionan igual.

-¿Sabías que las comidas ricas en grasa son un detonante para quedarse dormido en el volante? Evita comer este tipo de alimentos antes de conducir.

-En el caso de que debas manejar por grandes lapsos de tiempo, recuerda parar cada 2 horas para estirar las piernas, ir al baño o tomar algo que te hidrate.

-Las altas temperaturas son favorecedoras para la somnolencia, por eso es recomendable abrir las ventanillas o poner el aire acondicionado, de esta manera nos despejamos al sentir el aire en la cara.

-La música puede ser un excelente medio para mantenerse despierto, siempre y cuando optes por la música animada y dejes de lado la música clásica o las radiodifusoras con mucha charla.

-Realizar una actividad complementaria como mascar chicle o comer frutos secos puede ser de gran ayuda para mantenerte despierto; a algunos conductores también les funciona el fumar un cigarrillo,

aunque no lo recomendamos por su salud.

-Nunca está de más la recomendación de no manejar si has tomado alcohol, tóxicos o fármacos que produzcan somnolencia.

-En el caso de que te sientas muy cansado, es mejor parar y descansar de 10 a 30 minutos para después continuar con el trayecto.