

EL SUEÑO

¿CÓMO AFECTA A LA CONDUCCIÓN?

LA FALTA DE SUEÑO ESTÁ IMPLICADA DE FORMA DIRECTA O INDIRECTA EN MUCHOS DE LOS ACCIDENTES DE ORIGEN LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL SECTOR DEL TRANSPORTE Y LA LOGÍSTICA.

EFFECTOS DEL SUEÑO SOBRE LOS CONDUCTORES PROFESIONALES

- Aumento del tiempo de reacción.
- Aumento de distracciones y falta de concentración durante la conducción.
- Toma de decisiones más lenta y con más errores.
- Alteración de la movilidad del conductor
- Aparición de microseñales o apneas que implican falta de consciencia.
- Alteración de la percepción del entorno.
- Cambios en el comportamiento del conductor.



EL SUEÑO PUEDE VERSE AFECTADO TANTO EN SU CANTIDAD COMO EN SU CALIDAD:

CANTIDAD



A mayor edad, el tiempo de sueño se acorta (disminuye el tiempo REM) y se vuelve más superficial.

CALIDAD



INSOMNIO: Trastorno muy frecuente en mujeres, ancianos y en personas con patologías psiquiátricas y se caracteriza por dificultad para conciliar el sueño, para mantener el sueño o despertar mucho antes de "lo normal".

HIPERSOMNIAS: Trastornos que causan un sueño excesivo. Por ejemplo, en el que ocurre en el Síndrome de Apnea del Sueño o en la Narcolepsia.

OTROS: En ocasiones el sueño se puede ver afectado por la aparición de eventos extraños durante el mismo (no alteran la calidad ni la cantidad de sueño), como, por ejemplo: Sonambulismo o Bruxismo.



¿QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TOMAR PARA TENER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO?

- Para evitar la somnolencia mientras conduces, la mejor opción es guardar siempre unos **HÁBITOS DE SUEÑO ADECUADOS**.
- Intentar **CENAR** como máximo **1-2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR**.
- La hormona Melatonina se produce en mayor cantidad durante la oscuridad, por lo que es recomendable **MANTENER UN AMBIENTE OSCURO AL DORMIR**.
- **EVITAR SIESTAS DURANTE EL DÍA**. Si se van a realizar, asegurarse que sean lo más cortas posibles.
- **DISMINUIR** la **CANTIDAD DE BEBIDAS ESTIMULANTES** (café, alcohol, bebidas azucaradas, té, etc.).
- Establecer un **HORARIO CONSTANTE PARA IR A DORMIR Y PARA DESPERTAR**.
- **NO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO POR LA NOCHE**.
- **NO REALIZAR TRABAJOS, LEER O VER TELEVISIÓN EN LA CAMA**.

¿QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TOMAR PARA TENER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO?

- **A LOS PRIMEROS SINTOMAS DE SOMNOLENCIA DETENER EL VEHICULO Y DESCANSAR**
- **EVITAR LAS COMIDAS COPIOSAS SI SE VA A CONducIR DESPUÉS**
- **EVITAR SUSTANCIAS QUE PROVOQUEN SOMNOLENCIA, COMO ALGUNOS MEDICAMENTOS**
- **REFRESCAR Y VENTILAR EL VEHÍCULO**



ORGANIZACIÓN EMPRESARIAL
DE LOGÍSTICA Y TRANSPORTE

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Depósito Legal: M-24071-2020



Comunidad
de Madrid