



Reunión de **SEGURIDAD VIAL**

CONDUCIR CON SUEÑO

MAYO DE 2026

DURACIÓN 2 a 5 minutos

PARA PREPARARSE Lea la información de antecedentes.
Prepare el video de Rick y Scout.

ANTECEDENTES

- Cuando hable con sus empleados y conductores sobre conducir con sueño, asegúrese de que comprendan las señales de advertencia de estar demasiado cansados para conducir y los métodos probados para combatir el sueño.
- Según el Consejo Nacional de Seguridad, el 43 % de los estadounidenses que trabajan no duermen al menos 7 horas por noche. Lamentablemente, 1 de cada 6 accidentes letales es el resultado directo de conducir con sueño.
- La Oficina de Estadísticas Laborales reporta que el 15 % de los empleados de tiempo completo en los EE. UU. trabajan por turnos. Otros trabajadores también corren el riesgo de conducir con sueño, incluidos aquellos que trabajan muchas horas en tareas tediosas y además son padres y cuidadores.
- Cabecear es un signo grave de conducir con demasiado sueño. De hecho, una vez que un conductor empieza a cabecear, su manera de conducir ya se ve afectada.
- Si el tiempo lo permite, vea el video de Rick y Scout con los empleados después de analizar otros signos de somnolencia. (Vea el enlace en la siguiente página).
- Como empleador, obtenga más información sobre cómo los empleados cansados afectan sus costos visitando el sitio <https://www.nsc.org/forms/real-costs-of-fatigue-calculator>

EXPLICACIÓN

- Vivimos en un mundo con ritmo acelerado y a veces no nos damos cuenta de que nos hemos exigido demasiado.
- Parece que falta mucho para irnos a dormir y todavía tenemos cosas que hacer.
- ¿Sabía que conducir con sueño es tan peligroso como conducir drogado o incluso ebrio?



¿Cuáles son algunas señales de que está demasiado cansado para conducir?

- Bostezos y parpadeo frecuente



Reunión de **SEGURIDAD VIAL**

- Pasarse una calle
- Dificultad para recordar los últimos kilómetros
- Salirse de su carril sin darse cuenta
- Golpear una banda rugosa en el costado o en el medio de la carretera



¿Qué sucede con su capacidad para conducir cuando está demasiado cansado?

- Es menos capaz de prestar atención a la carretera.
- Tiene un tiempo de reacción más lento.
- Su capacidad para tomar buenas decisiones se ve afectada.



Si cree que está demasiado cansado para conducir, ¿qué puede hacer?

- No conduzca, deténgase.
- Descanse un poco. Las investigaciones muestran que una siesta de 20 minutos ayudará, al menos temporalmente.
- Beba una bebida con cafeína (como café o cola).
- Evite conducir con demasiado sueño al planificar con anticipación. En viajes largos, planifique descansos al menos cada dos horas.

EXPLICACIÓN OPCIONAL

Rick y Scout

<https://mycardoeswhat.org/safety-features/drowsiness-alert/>

La mayoría de los conductores han conducido con sueño. Pregunte a sus trabajadores si tienen experiencia con alguna de las tecnologías de detección de sueño mencionadas en el video. Estas tecnologías están diseñadas para combatir la conducción con sueño. Permítales hablar sobre sus experiencias.

RESUMEN

- Conozca los signos de tener demasiado sueño para conducir, como bostezar, cabecear y golpear bandas rugosas.
- Conducir con sueño se puede prevenir durmiendo lo suficiente.
- Cuando esté cansado, deténgase para tomar una siesta de 20 minutos o tome un poco de cafeína.
- Planee detenerse cada dos horas para tomar un descanso cuando conduzca largas distancias.