

Signos de advertencia para evitar conducir con sueño

Si advierte cualquiera de los siguientes signos, estacione en un lugar de descanso para dormir una siesta o deje manejar a otra persona:

- Bostezar repetidamente
- No poder prestar atención, mantener los ojos abiertos o la cabeza erguida
- No recordar las últimas millas recorridas
- Tener pensamientos perdidos o desconectados
- Salirse del carril o pasar sobre la sección corrugada que marca la orilla

Si desea más información sobre cómo dormir mejor y sobre los peligros de conducir con sueño, visite estas páginas de Internet:

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
(New York State Department of Health)
www.nyhealth.gov

Fundación Nacional del Sueño
(National Sleep Foundation)
www.sleepfoundation.org
www.drowsydriving.org

Comité de Seguridad de Tráfico del Gobernador del Estado de Nueva York
(New York State Governor's Traffic Safety Committee)
www.safeny.ny.gov

Centro Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño
(National Center on Sleep Disorders Research)
www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr/index.htm

AAA Foundation for Traffic Safety
www.aaafoundation.org

Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras
(National Highway Traffic Safety Administration)
www.nhtsa.dot.gov

Financiado por la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) con un subsidio del Comité de Seguridad de Tráfico del Gobernador del Estado de Nueva York (New York State Governor's Traffic Safety Committee).



Estado de Nueva York
Departamento de Salud

¿Un recién nacido? ¿Menos horas de sueño?

**Asuntos importantes para
nuevos padres sobre los
peligros de manejar con sueño**



Conducir con sueño es un riesgo para usted, para su bebé y para otras personas

Un recién nacido. Usted está agotado. Dormir lo suficiente con un recién nacido en la casa puede parecer imposible, pero es esencial.

La falta de sueño afecta su estado de ánimo y su capacidad de pensar, recordar, advertir y reaccionar rápidamente; factores clave para conducir con seguridad. En efecto, conducir con sueño puede poner a usted, a su bebé y a otras personas en las calles en riesgo de lesionarse e incluso morir si ocurre un choque.

Nada puede reemplazar el sueño.

Simplemente estoy cansado, es todo

Sentarse al volante con sueño puede ser tan peligroso como conducir ebrio. Ambos estados reducen su tiempo de reacción y su capacidad de pensar y reaccionar con rapidez.

Encuentre el modo de dormir lo más que pueda. Si está demasiado cansado para conducir, solicite ayuda a otra persona, utilice el transporte público o re programe sus actividades para poder descansar primero.



Sugerencias para ayudarle a dormir mejor

Para mejorar la cantidad y la calidad del sueño con un recién nacido en casa, siga los siguientes pasos:

- **Establezca una rutina** para usted y su bebé, tanto como sea posible. Intente mantener los horarios.
- **Duerma cuando lo haga el bebé.** Aunque sólo sea una siesta de 20 minutos, ayudará a que se sienta renovado. Intente descansar en un cuarto oscuro y recuerde desconectar el teléfono.
- **Pida a familiares y amigos que cuiden al bebé** cuando necesite dormir.
- **Ingiera comidas y colaciones nutritivas** a lo largo del día. No coma comidas pesadas justo antes de ir a la cama.
- **No tome café, té, refrescos con gas o alcohol por la noche.** La cafeína es estimulante e interrumpe el sueño. El alcohol puede hacerle sentir sueño en un principio, pero afectará la calidad del descanso.
- **Haga ejercicio con regularidad,** al menos 3 horas antes de ir a la cama. Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar alguna actividad física.

Consejos para conducir

- **Descanse lo suficiente antes de conducir, especialmente para viajes extensos.** Si comienza a sentir sueño, tórnese para conducir con un acompañante con licencia.
- **Tome un descanso al menos cada dos horas o cada 100 millas.** Estacione en un lugar de descanso seguro y duerma una breve siesta. Esto ayuda más que abrir la ventanilla, subir el volumen de la radio o tomar café, té o refrescos con gas.
- **Evite conducir de 1:00 pm a 4:00 pm y de 2:00 am a 6:00 am,** ya que en estos períodos hay más probabilidad de que las personas sientan sueño.

