



Foto cortesía Martin Lucas

## Meta

---

Este programa proporcionará sugerencias y consejos para mantenerse alerta al manejar en carretera.

## Objetivos

---

Al completar este programa de capacitación de seguridad, los conductores podrán nombrar cinco maneras de mantenerse alertas, explicar lo que hay que hacer al tener sueño al manejar y discutir el efecto que tiene el alcohol sobre el conducir.

## Visión General

---

El manejar un vehículo horas largas es cansado y hasta los conductores más cuidadosos pueden llegar a estar menos alertas. Los conductores pueden hacer varias cosas para ayudar a mantenerse alertas y seguros. Aquí hay algunas sugerencias.

### *Prepárese para Manejar*

El salir de viaje al estar cansado es peligroso. Asegure dormir lo suficiente antes de emprender el viaje. La mayoría de las personas requieren de 7 a 8 horas de sueño cada 24 horas.

### *Planée los Viajes con Seguridad*

El cuerpo se acostumbra a dormir durante ciertas horas. Al manejar durante esas horas, uno es menos alerta. Intente planear los viajes durante las horas cuando normalmente está despierto. Las estadísticas muestran que las horas entre la medianoche y las 6:00 am son especialmente peligrosas. Asimismo, no intente forzarse para terminar un viaje largo si es que se siente cansado o con sueño.

### *Evite Medicamentos*

Muchas medicinas pueden dar sueño, especialmente aquellas con una etiqueta que advierte no operar vehículos o maquinaria. Los tipos más comunes son los medicamentos contra gripe que se venden sin receta médica.

### *Manténgase Fresco*

Un auto o camión caliente o mal ventilado puede dar sueño. Mantenga abierta una ventanilla o entrada de aire o prenda el aire acondicionado.

### *Tome Descansos*

Los descansos cortos pueden ayudar a mantenerse alerta, pero tómelos antes de sentir somnolento o cansado. Pare con frecuencia y camine para estirar los músculos. El Departamento de Transportación de Texas recomienda tomar descansos cada 100 millas.

### *Pare para Dormir*

Pare al sentir las primeras señas de sueño, aún si es antes de que lo haya planeado. Al despertar más temprano al día siguiente, se puede mantener el programa sin ponerse en peligro o causar peligro para otros.

### *Tome una Siesta*

Si no se puede parar para dormir la noche entera, salga del camino en un lugar seguro tal como un área de descanso o una parada de camiones y tome una siesta. Una siesta de media hora ayudará más para combatir la fatiga que una parada de media hora en una cafetería.

### *Evite las Drogas*

Las drogas no previenen el cansancio. Aunque tal vez lo mantengan despierto por un rato, no lo mantendrán alerta. Eventualmente estará más cansado que si no las hubiera tomado. El sueño es la única manera de vencer el cansancio.

## El Alcohol y el Conducir

---

El tomar al conducir es un problema serio. En los Estados Unidos, el alcohol está involucrado en más de 15,000 muertes de tránsito cada año.

El alcohol va directamente del estómago al torrente sanguíneo. La cantidad de alcohol en el cuerpo comunmente se mide por la concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus

siglas en inglés). La BAC se determina por la cantidad que toma, qué tan rápido se toma, el peso del cuerpo, y la salud física y mental.

El alcohol afecta más del cerebro con el incremento de la BAC. La primera parte afectada del cerebro controla el juicio y el auto-control. El buen juicio y el auto-control son necesarios para conducir con seguridad. Al seguir incrementándose la BAC, llegan a afectarse el control y coordinación de los músculos.

El efecto del alcohol en la vista es menos obvio, pero los accidentes de tránsito son aún más probables si es que la vista está distorsionada—casi el 90 por ciento de la información procesada acerca del tráfico es visual. El conducir con seguridad depende de la percepción visual—el proceso de buscar e identificar peligros en el tráfico. También requiere predecir con exactitud lo que puede suceder, determinar medidas de respuesta apropiadas y llevar a cabo la respuesta correcta. Los estudios muestran que en algunas situaciones un conductor tiene que repetir este proceso de buscar/identificar/predecir/decidir/realizar hasta 200 veces por milla.

Una BAC alta también reducirá la habilidad de una persona de calcular distancias y afecta la visión periférica (lateral). Un estudio del Consejo Británico de Investigaciones Médicas reveló que la visión periférica se reduce el 30 por ciento con una BAC de apenas .055 por ciento. Esto podría afectar el conducir por intersecciones o junto a autos estacionados de los cuales pasajeros podrían bajarse de repente.

El tomar al conducir puede hacer que los conductores cometan errores serios, tales como:

- El tardar más en reaccionar a peligros
- El conducir demasiado rápido o despacio
- El conducir en el carril equivocado
- El subirse en la banqueta
- El zigzaguear por entre el tráfico
- El ocupar dos carriles
- El arrancar de manera brusca y a saltitos
- El no señalar
- El no prender las luces o direccionales
- El pasarse por los altos y semáforos en rojo
- El cambiar de carriles de manera imprevisible

Estos errores pueden aumentar las probabilidades de un accidente que podría llevar a la pérdida de la licencia de manejo, la detención, multas, encarcelación, y lesiones o muerte.



## Resumen

---

Para mantenerse alerta al manejar consiga dormir lo suficiente, planear los tiempos de manejo, evitar medicamentos potencialmente peligrosos, mantenerse fresco, y tomar descansos frecuentes. Si llega a tener sueño al estar manejando, pare a dormir tan pronto que aparecen las primeras señas de cansancio. O pare el resto del día o tome una siesta. Evite usar sustancias controladas o tomar alcohol. Preste atención a las etiquetas de advertencia y a las órdenes del médico acerca de posibles efectos secundarios que podrían afectar el conducir. No tome ninguna droga que tape el cansancio—el único remedio para el cansancio es descansar. Recuerde, el alcohol puede aumentar los efectos de otras drogas.

## Repaso

---

1. ¿Cuáles son las horas más peligrosas para manejar?
  - a. 8:00-12:00 am
  - b. 2:00-6:00 pm
  - c. 8:00-12:00 pm
  - d. 12:00-6:00 am
2. Si llega a tener sueño al estar manejando, ¿qué es algo que se puede hacer para hacer el viaje más seguro?
  - a. Pararse a dormir
  - b. Tomar una siesta
  - c. Evitar drogas
  - d. Todas las anteriores
3. ¿Cuál de los siguientes es una manera en que el tomar alcohol puede afectar el manejar?
  - a. Mejora el tiempo para reaccionar
  - b. Mejora la visión
  - c. Puede afectar de manera negativa el juicio
  - d. Lo convierte en una persona más divertida
4. Uno se siente igual de descansado al parar el vehículo para caminar unos 10 minutos que al tomar una siesta de 30 minutos.

Verdad

Falso

5. Casi el \_\_\_\_\_% de la información procesada relacionada al tráfico es visual.
- a. 10
  - b. 30
  - c. 50
  - d. 90

## Respuestas

---

- 1. d
- 2. d
- 3. c
- 4. Falso (el tomar una siesta de 30 minutos hará más para vencer la fatiga que una parada de media hora para tomar café)
- 5. d

## Recursos

---

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html>.

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa se considera correcta en la hora de publicación.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.state.tx.us](mailto:resourcecenter@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
**safetyhotline@tdi.state.tx.us**