**CAMPAÑA MANEJAR CON SUEÑO 2016**

**MUESTRA DE PUNTOS DE DISCUSIÓN**

**NORMAS SOCIALES**

**Manejar con sueño puede ser mortal:**

***Tómate un descanso. Maneja alerto.***

* Manejar con sueño es un comportamiento que puede ocasionar lesiones graves o, incluso, la muerte. Pero a pesar de los riesgos, manejar con sueño es, para muchos, algo muy frecuente.
* Se estima que manejar con sueño contribuye hasta a 1.2 millones de choques, ocasionando potencialmente entre 5,000 a 8,000 muertes por año.
* Uno de cada tres conductores (31.5%) admitió haber manejado, en los 30 días previos, estando tan cansado que tuvo problemas para mantener sus ojos abiertos, indicó el Índice de Cultura de la Seguridad del Tráfico 2015 de la Fundación para la Seguridad del Tráfico de la AAA.
* Dormir bien regularmente, es la mejor defensa contra manejar con sueño.
* De acuerdo con la organización NETS (Network of Employers for Traffic Safety) los conductores que duermen menos de cinco horas por noche tienen seis veces más probabilidades de estar involucrados en un choque ocasionado por manejar con sueño, que los conductores que duermen ocho horas o más.
* Dormir es el único remedio para manejar con sueño. Descansa bien siempre antes de ponerte detrás del volante.

**Reconoce las señales de advertencia cuando se maneja con sueño.**

* Los adultos generalmente necesitan dormir 7-8 horas por noche o más para estar bien descansados y listos para manejar.
* Incluso después de dormir 7-8 horas, existen períodos del día en los que es más probable que las personas se queden dormidas: a media tarde de 2 pm a 6 pm y desde media noche hasta las 6 am.
* Manejar con sueño retarda el tiempo de reacción, disminuye la concentración y deteriora el juicio.
* Las señales de advertencia de manejar con sueño incluyen:
  + Tener dificultad para mantener tus ojos abiertos y enfocados
  + Incapacidad para mantener tu cabeza en alto
  + Soñar despierto o tener pensamientos vagos, desconectados
  + Salirte de tu carril o del camino, o ir pegado a otro vehículo
  + Bostezar con frecuencia o tallarte los ojos de forma repetida
  + No hacer caso a los señalamientos o pasarte de tu salida o de donde ibas a dar vuelta
  + Sentirte irritable o cansado
  + Ser incapaz de recordar qué tan lejos has viajado o lugares que has pasado
* Trata de dormir siete horas o más cada noche para asegurarte de que estás listo para ponerte detrás del volante
* Un buen sueño favorece la concentración, atención, toma de decisiones y solución de problemas y es un factor importante para el desempeño al manejar.
* Un buen sueño se trata tanto de cantidad como de calidad. Si pasas 7-8 horas en la cama pero te despiertas regularmente durante la noche, probablemente te sentirás con falta de sueño.

**Si manejas con sueño – *Tómate un descanso. Maneja alerto.***

* Dormir es el único remedio para evitar manejar con sueño. Así que si estás cansado mientras manejas, encuentra un lugar seguro y legal para detenerte y tomar una siesta.
* Bajar la ventana, encender el radio o el AC o tomar una bebida con cafeína no es suficiente para evitar la somnolencia.
* Tómate un descanso para recargarte con el ejercicio. La actividad física como hacer una caminata o ponerte en movimiento te dará una infusión de energía.
* En viajes largos, programa descansos cada 2 horas o 100 millas para estirarte y moverte un poco.
* No manejes solo. Los vehículos en los que el conductor está acompañado de un pasajero son casi 50% menos propensos a ser pare de un choque relacionado con manejar con sueño.

**Recuerda: Manejar con sueño puede ser mortal. Tómate un descanso. Maneja alerto.**

Para más información, visita[www.trafficsafetymarketing.gov](http://www.trafficsafetymarketing.gov).