**CAMPAÑA MANEJAR CON SUEÑO 2016**

**MUESTRA DE ARTÍCULO DE OPINIÓN**

**NORMAS SOCIALES**

**Manejar con sueño puede ser mortal:**

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

Por **[Líder estatal/local]**

Probablemente te ha pasado. Estás manejando en un viaje largo, solo o de noche o quizás acabas de salir de una larga jornada de trabajo—y comienzas a bostezar. Sientes los ojos pesados, el camino parece interminable y tu vehículo se desvía. Acabas de entrar en una zona de peligro.

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. Pero a pesar de los riesgos, los expertos concuerdan en que manejar con sueño es, para muchos, algo muy frecuente.

Las investigaciones muestran que casi un tercio de los conductores admitieron haber manejado, en los 30 días previos, estando tan cansados que tuvieron problemas para mantener sus ojos abiertos. Esta falta de sueño retarda el tiempo de reacción, deteriora el juicio y aumenta el riesgo de dormirse al manejar.

Es por esto que **[Organización estatal/local]** se ha unido con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) del Departamento de Transporte de EE. UU. para recordarles a todos los conductores que siempre estén bien descansados antes de ponerse detrás del volante.

Dormir bien regularmente, es la mejor defensa contra manejar con sueño. Pero si te encuentras manejando con sueño, *Tómate un descanso. Maneja alerto* – para ayudar a reducir los riesgos de manejar con sueño.

Todo conductor debería conocer las señales de advertencia y cómo evitar manejar con sueño. Tener dificultad para mantener tu cabeza en alto, cabecear, desviarse hacia otro carril o al acotamiento y bostezar con frecuencia, son señales de que estás demasiado cansado para manejar con seguridad.

El mejor remedio es dormir. Bajar las ventanas, encender el radio o tomar una bebida con cafeína no son suficientes para evitar la somnolencia.

Si tienes sueño al estar detrás del volante, encuentra un lugar seguro y legal para detenerte a tomar una pequeña siesta. O toma un descanso para recargarte con ejercicio. La actividad física como una pequeña caminata o ponerte en movimiento te ofrecerá una infusión natural de energía.

En viajes largos, programa descansos cada dos horas o 100 millas para estirarte o moverte un poco. E intenta no manejar solo en viajes largos. Un conductor acompañado por un pasajero tiene 50 por ciento menos probabilidad de ser parte de un choque relacionado con manejar con sueño.

Intenta dormir siempre siete horas o más cada noche para asegurarte de estar listo para manejar. Los conductores que duermen menos de cinco horas por noche tienen seis veces más probabilidad de estar involucrados en un choque relacionado con manejar con sueño, que los conductores que durmieron ocho horas o más.

Toma el simple paso para protegerte a ti y a los demás estando siempre bien descansado antes de ponerte detrás del volante.

Nunca te arriesgues a manejar con sueño. Pero si sientes sueño al manejar, recuerda: *Tómate un descanso. Maneja alerto*. Puede salvar tu vida o la de alguien más.

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