



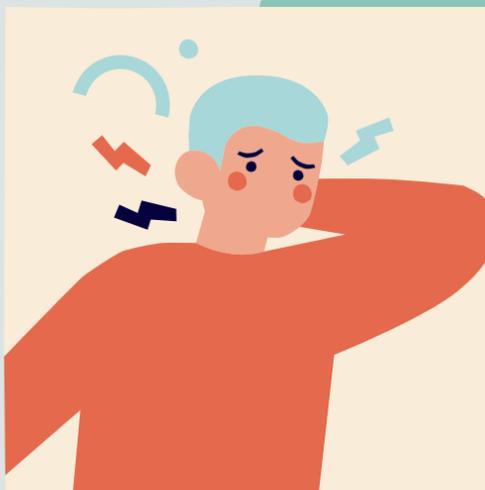
FATIGA DEL SUEÑO

¡Tu vida y la de los demás está en tus manos!

01

¿QUE ES LA FATIGA DE SUEÑO?

Es la sensación de somnolencia extrema, pérdida de concentración y lentitud de reacción causada por falta de descanso.



02

CAUSAS FRECUENTES:

- Dormir menos de 6 horas.
- Manejar de noche o por largos periodos.
- Estrés factores personales o laboral.
- Consumo de medicamentos o alcohol.

03

SÍNTOMAS DE ALERTA:

- ⚠ Parpadeo constante
- ⚠ Cabeceo (micro-sueños)
- ⚠ Desorientación momentánea
- ⚠ Dificultad para mantener la velocidad o el carril



04

CONSECUENCIAS:

- 🚗 Accidentes por distracción
- 💥 Colisiones por reacción tardía
- 📉 Pérdida de puntos o sanciones legales

05

¿QUÉ HACER?

- ✅ Duerme al menos 7-8 horas antes de conducir
- ✅ Haz pausas activas cada 2 horas de conducción
- ✅ Evita conducir de noche si estás cansado
- ✅ No tomes bebidas alcohólicas o medicamentos sedantes

