

# HIGIENE DEL SUEÑO Y SEGURIDAD VIAL

Menos de 5 segundos es la diferencia entre la vida y la muerte

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son una de las causas principales de accidente de tránsito y de muerte. El síndrome de Apnea o hipo Apnea del sueño se relaciona con falta de descanso o somnolencia diurna.



## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Las personas con insomnio crónico provocan dos veces más accidentes que los que duermen bien, el sueño insuficiente causa cambios neurocognitivos, como excesiva somnolencia, humor alterado, afectación del estado de ánimo, disminución de la capacidad de atención y concentración.



## FATIGA

Conjunción de varias circunstancias como pocas horas de sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos sin control, estrés, mala alimentación, etc.



## CONSEJOS PARA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE SUEÑO Y LA FATIGA

- Durante viajes, evitar comidas pesadas, alcohol y medicamentos que produzcan sueño.
- Si surge sueño preferiblemente descansar o trata de anticiparse y estacionarse para prevenir un micro sueño.
- Si está presentando dificultades para dormir acudir a su médico.
- Mantener actividades de bienestar y desconexión laboral.
- Preocuparse por mantener un entorno de descanso saludable.

