

# Bulletin de la **Seguridad**

## ¿Dormiste Bien Anoche? He Aquí Por Qué Importa

Conducir un camión es un trabajo duro. Conducir un camión cuando estas cansado puede ser casi imposible. Por eso es que debe conseguir un buen sueño por la noche.

Tal vez usted haya escuchado a personas hablar sobre cuanto sueño usted necesita (algunos expertos, como los Centros de Control Y Prevención de Enfermedades, dicen que usted necesita de 7-9 horas por noche). Pero un estudio reciente publicado en la revista *Análisis & Prevención de Accidentes* muestra que el tiempo que usted duerma tal vez no sea tan importante como que tan bien usted duerma. Un sueño de calidad le ayuda a mantenerse alerta en la carretera.



**¿Cómo puede usted conseguir un buen sueño por la noche?** Pruebe estos consejos:

- **Manténgase seguro** - Aparque su camión en un área que usted confíe - una parada de camiones favorita o un área de descanso es lo ideal.
- **Mantenga el silencio** - Utilice tapones de oídos, un abanico o algún otro dispositivo de "sonido blanco" para bloquear los sonidos no-deseados. Además, ponga su teléfono inteligente en modo silencioso.
- **Mantenga la oscuridad** - Cierre las persianas de su camión, o utilice una máscara de ojos para bloquear la luz.
- **Mantenga la comodidad** - Asegúrese que su cabina o habitación no esté muy caliente o muy fría. También, compre una almohada o colchón más cómodo para su dormitorio.
- **Mantenga la calma** - Desarrolle una rutina de dormir que lo calme. Lávese la cara, cepílese los dientes y póngase ropa más cómoda. Evite las comidas grandes, la cafeína, las comidas picantes o las bebidas grandes dos o tres horas antes de dormirse.

**¿Qué tal si todavía siente sueño?** Si usted duerme de 7 a 9 horas en una noche y todavía se siente cansado (o si se despierta muchas veces durante la noche), puede ser una señal de un problema como la apnea de sueño. Eso quiere decir que usted deja de respirar cuando duerme por lo menos por 10 segundos.

Tal vez haya escuchado que, a finales del verano, el Departamento Federal de Seguridad de Vehículos Transportistas (FMSCA) retiro la ley que había propuesto sobre evaluar y tratar a los conductores de camiones con apnea de sueño. Pero eso no quiere decir que usted no se deba preocupar. La apnea de sueño le puede amenazar su vida.

Así que, si todavía no consigue un buen descanso, haga que su doctor le evalúe por apnea de sueño. Eso no significa que dejará el servicio. Si su apnea de sueño es ligera, usted puede seguir conduciendo, y si es moderada o severa, puede volver a conducir una vez su apnea de sueño esté controlada con una maquina de CPAP (presión de aire positiva continua).