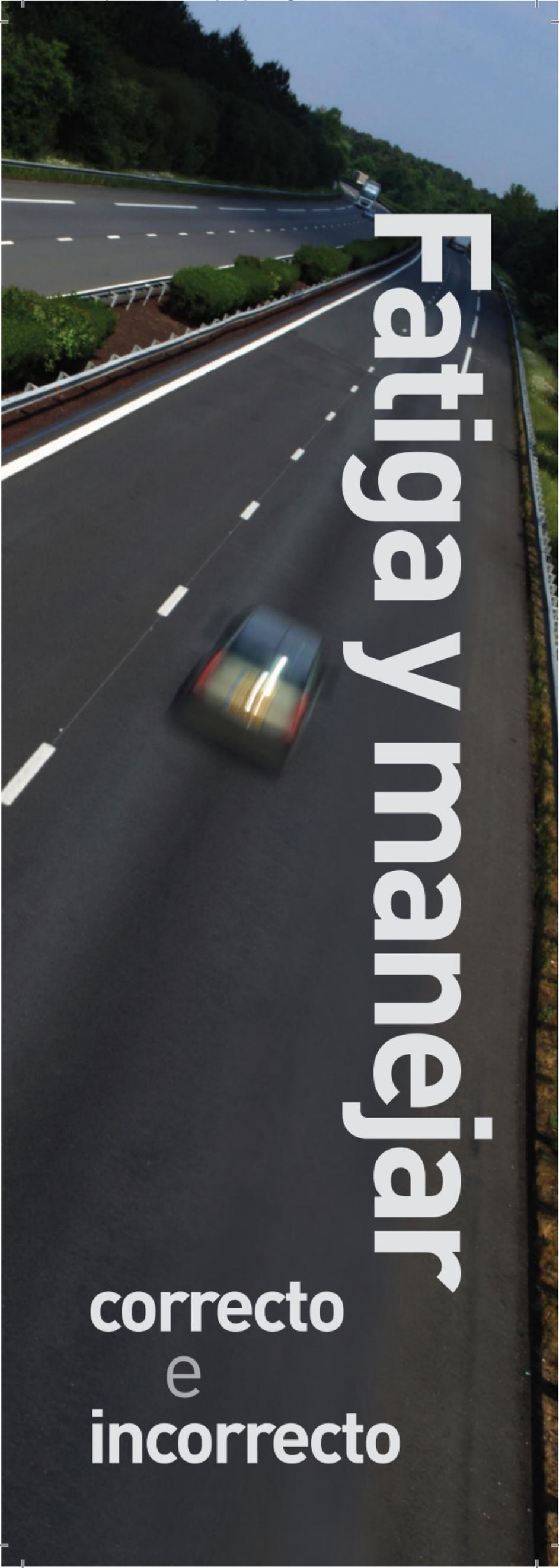


Imprima esto de ambos lados.  
Luego corta usando las líneas  
marcadas. Para mejor resultado,  
imprima en papel grueso.



# Fatiga y manejar

correcto

e

incorrecto

# Fatiga y manejar

## Correcto:

- Dormir bien por la noche antes de viajar lejos
- Si reconoce algún síntoma de fatiga, salga del camino
- Encontrar un lugar seguro para dormir 15 ó 20 minutos
- Viajar con un amigo. Un pasajero que permanece despierto puede ayudar a reconocer los síntomas de fatiga que el conductor muestra y si es necesario puede turnarse detrás del volante.

## Incorrecto:

- Manejar si va cansado o haber tomado medicamentos que lo pueden poner somnoliento
- Confiar en la radio, llevar la ventana abierta, y otros riesgos para permanecer despierto
- Manejar cuando normalmente uno estaría dormido
- Consumir alcohol, aunque sea poco, especialmente si está somnoliento

Para más información visite  
**[drowsydriving.org](http://drowsydriving.org)**

*Fuente: Fundación Nacional del Sueño*

**saif**

Imprima esto de ambos lados.  
Luego corta usando las líneas  
marcadas. Para mejor resultado,  
imprima en papel grueso.



**No conduzca  
somnoliento**

**Caiga**  
en  
su **cama,**  
**no** en el  
**camino.**

Sepa las  
**Señales de  
advertencia.**

# Señales de advertencia

**Es posible quedar dormido al manejar sin darse cuenta.**

- Difícil concentrarse y mantener los ojos abiertos
- Bostezar o restregarse los ojos repetidamente
- Difícil concentrarse en la forma de manejar
- Desvío de la vía, y no ver rótulos o salidas
- Incapacidad de recordar claramente haber manejado las últimas millas
- Sentirse agitado, irritable, o agresivo
- Subir el volumen a la radio o bajar la ventana
- Tiempo de reacción lento
- Poco juicio
- Difícil procesar información
- Memoria débil a corto plazo
- Sueño involuntario, definido como: breves episodios de sueño, de dos a tres segundos

Para más información visite  
**[drowsydriving.org](http://drowsydriving.org).**

*Fuente: Fundación Nacional del Sueño*

**saif**