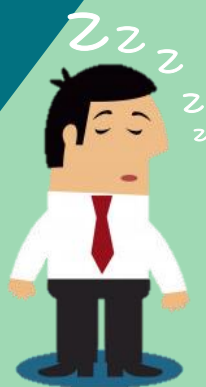




Detecta la fatiga para no dormirte al volante



Qué debes hacer y que no cuando estamos demasiado cansados para conducir. Evitarás posibles accidentes.

Qué SI debes hacer

- 1 Dormir lo suficiente en la noche antes de un viaje largo
- 2 Abandonar la carretera si te das cuenta de alguno de los signos de advertencia de cansancio.
- 3 Echarse una siesta. Para ello, busca un lugar seguro para dormir una siesta de unos 15 a 20 minutos.
- 4 Consumir cafeína para aumentar la capacidad de alerta.
- 5 Conduce con un pasajero que te mantenga despierto o que te releve en la conducción.

Qué NO debes hacer

- Conducir si estás cansado o tomando una medicación que pueda causar somnolencia.
- Confiar en la radio, una ventana abierta u otros trucos para mantenerte despierto.
- Conducir en momentos en los que normalmente estarías durmiendo.
- Beber aunque sea una cantidad pequeña de alcohol, en especial si te sientes somnoliento.

Gracias por ayudarnos a salvar vidas



A través de la Fundación AXA, trabajamos cada día para salvar vidas en los ámbitos de la seguridad vial, de la mano de Ponle Freno y de la salud, impulsando la prevención y la investigación médica con Constantes y Vitales.