



# Cartilla de prevención de microsueños





## ¿Qué son los microsueños?

Son episodios cortos de sueño que tienen una **duración de 3 a 5 segundos** que pueden **prolongarse hasta uno o dos minutos** en los que una persona puede cerrar los ojos o mantenerlos abiertos pareciendo despierta, pero **perdiendo conciencia de lo que ocurre a su alrededor**.

## ¿Cuáles son sus causas?

Los **microsueños ocurren por malos hábitos**, como no dormir lo suficiente, no alimentarse adecuadamente, ya que al consumir alimentos con mucha concentración de grasas el cuerpo exige más energía para su digestión; **no detenerse cada cierto periodo de tiempo** o **conducir sin copiloto en trayectos muy extensos**.



# ¿Cuáles son sus señales?



**Pestañear  
constantemente**



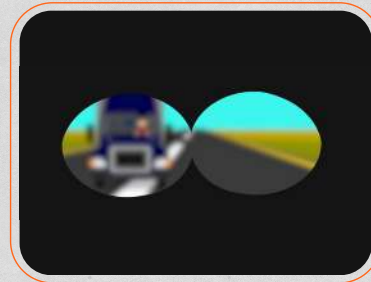
**Tirones  
involuntarios**



**Bostezos  
recurrentes**



**Cabeceos**



**Visión borrosa**



*Si experimentas algunas de estas señales, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:*



**Planea los viajes largos** con tu jefe inmediato.



Si viajas con un copiloto que cuenta con el rol de conductor; **puedes turnar la conducción del vehículo.**



Recuerda que puedes conducir **máximo 10 horas al día**, incluidas horas extras.



En caso de superar las 10 horas busca donde estacionarte para **descansar** o de ser posible **cambia con tu copiloto.**



**Duerme el tiempo necesario**, al menos ocho horas antes de iniciar tu recorrido.



Mantén una buena alimentación baja en grasas o leche, ya que estas inducen el sueño.



Siempre viaja acompañado.



Realiza pausas activas.



Tómate tu hora de almuerzo completa.



Recuerda que **tu salud y vida son lo más importante**, por eso debes tener en cuenta esta información para desempeñar tu labor de forma segura.

¡Tu familia te espera en casa!





ARL

SEGUROS  
BOLÍVAR

