



La somnolencia al volante, un riesgo creciente en las carreteras españolas

Redacción PONS Mobility

Aunque suele pasar desapercibida, **quedarse dormido al volante es una de las causas más peligrosas de accidentes en España**. Según la Dirección General de Tráfico indican que la somnolencia estuvo presente en **el 7% de los accidentes mortales de tráfico en el país durante 2021**, lo que representa un riesgo de gran impacto en la siniestralidad.

En un contexto donde **los conductores españoles suelen dormir un 10% menos que el resto de Europa**, el cansancio al volante se convierte en una amenaza silenciosa que requiere atención inmediata.

¿Por qué es tan peligrosa la somnolencia en la conducción?

Conducir con somnolencia es similar a conducir bajo los efectos del alcohol, y es que, en ambos casos, la **reducción de la atención**, el **aumento de los tiempos de reacción** y la **dificultad de controlar el vehículo**, son aspectos comunes.

En casos extremos, puede llevar a lo que se conoce como “microsueños”, episodios en los que **el cerebro se duerme por unos pocos segundos en los que literalmente el vehículo no lo controla nadie**. Esto es especialmente peligroso en carreteras de alta velocidad, donde recorrer tan solo tres segundos sin control puede ser fatal.

Según la DGT, el 42% de los siniestros mortales están relacionados con salidas de vía, y que la fatiga y la somnolencia son factores cruciales en muchos de estos incidentes. Desde el [Observatorio de Seguridad Vial de la DGT](#), se indica que el "siniestro tipo" en el que aparece la somnolencia suele ser **una salida de vía en autopistas, especialmente de madrugada**, sin otros factores concurrentes ni pasajeros, lo que indica que el conductor se quedó dormido.

La falta de sueño en España: un problema generalizado

En la [jornada organizada por la DGT sobre somnolencia y conducción celebrada en 2023](#), expertos en salud del sueño como Antoni Esteve, director de [AdSalutem Instituto del Sueño](#), destacaron que en España, **el 30% de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño y un 45% duerme menos de las 7 horas recomendadas**. Esta falta de descanso tiene serias consecuencias, desde problemas de salud física y mental hasta un aumento considerable en el riesgo de siniestralidad vial.

Carlos Egea, jefe de la [Unidad de Sueño de la OSI de Araba de Vitoria](#), subraya que **conducir con falta de sueño multiplica por cinco las probabilidades de sufrir un siniestro y si se combina con el alcohol se puede llegar a multiplicar por 30**.

Además, la privación del sueño tiene consecuencias importantes en la vida como es el **debilitamiento del sistema inmunitario, trastornos cardiovasculares, metabólicos, enfermedades**



neurodegenerativas, problemas de fatiga y salud mental y por supuesto un mayor riesgo de siniestralidad vial, que puede ser de cuatro veces más en caso de que el conductor haya dormido entre 4 y 5 horas o llegar a multiplicarse por once en el caso de dormir menos de a 4 horas, según indicó Antoni Esteve.

Los conductores profesionales: un grupo de alto riesgo

Los conductores profesionales, como camioneros y repartidores, se enfrentan un riesgo aún mayor debido a **sus jornadas extensas y la naturaleza de su trabajo**, estos conductores se ven obligados a mantenerse en la carretera por largos períodos, lo que agrava su exposición a la fatiga. Un aspecto para destacar es que muchos de estos conductores son autónomos, por lo que sus ingresos dependen directamente de la cantidad de kilómetros recorridos, lo que los lleva a forzar sus límites de descanso y aumenta el riesgo de accidentes.

Irene Cano, jefa de la [Unidad del Sueño del Hospital Ramón y Cajal de Madrid](#), resalta la necesidad de crear **circuitos de atención urgente para conductores profesionales que permitan un diagnóstico y tratamiento rápido de trastornos del sueño**. Estos trabajadores, cuya actividad laboral depende de la conducción, necesitan un apoyo sanitario que les permita abordar sus problemas de sueño sin comprometer su actividad económica.

Consejos para prevenir la somnolencia al volante

La prevención de la somnolencia comienza con prácticas simples de higiene del sueño y estrategias de conducción responsables. A continuación, se indican algunos consejos para reducir los riesgos de la fatiga:

- Dormir lo suficiente, se recomienda un descanso mínimo de 7 horas antes de emprender un viaje, especialmente en trayectos largos.
- Evitar la conducción en horarios críticos, las primeras horas de la mañana y de la tarde son momentos de mayor riesgo por el ciclo natural de sueño-vigilia del cuerpo.
- Realizar pausas frecuentes, la DGT sugiere detenerse cada dos horas para descansar y estirar las piernas, lo que ayuda a combatir la fatiga.
- Evitar comidas copiosas, las comidas pesadas pueden inducir somnolencia, por lo que es mejor optar por comidas ligeras antes de conducir.
- Evitar el consumo de alcohol y algunos medicamentos ya que ciertos medicamentos, como antihistamínicos y relajantes, aumentan la somnolencia y deben evitarse antes de un viaje largo.

La tecnología como aliada en la detección de la somnolencia

Muchos vehículos modernos ya incorporan sistemas de detección de fatiga y somnolencia que monitorean el comportamiento del conductor. Cristina Periago, ingeniera de factores humanos en [Applus IDIADA](#), explica que estos sistemas **analizan patrones de conducción, como movimientos erráticos del volante, y emiten alertas en caso de detectar somnolencia**. La normativa europea sobre ADAS y EuroNCAP están impulsando la adopción de estas tecnologías como medidas de seguridad estándar, lo que podría reducir significativamente la siniestralidad asociada a la fatiga en los próximos años.



La necesidad de conciencia y prevención

Según un [estudio realizado por Línea Directa](#), el **31% de los conductores españoles admite haber experimentado microsueños al volante**, un claro indicador de que la sociedad aún subestima el peligro de la somnolencia en la conducción. Joaquín Durán-Cantolla, jefe de la [Unidad de Sueño de la Clínica Eduardo Anitua](#), enfatiza en la importancia de conocer los antecedentes y problemas actuales de la somnolencia y la conducción para una vez conocidos poder apuntar posibles soluciones.

Luis Montoro, catedrático de [Seguridad Vial del INTRAS](#) (Universidad de Valencia), señala que **muchos conductores se ven atrapados en un estilo de vida acelerado y con poco sueño, lo que impacta directamente en su forma de conducir**. Según Montoro, "conducimos como vivimos" y, en un país donde las personas tienden a dormir menos de lo recomendado, es urgente desarrollar estrategias de concienciación y educación sobre el impacto del sueño en la seguridad vial.

La somnolencia al volante es un peligro grave y prevenible. Los datos de la DGT y los expertos en sueño señalan la importancia de tomar medidas para educar a los conductores sobre los riesgos asociados con la falta de sueño y fomentar prácticas responsables de descanso. **La somnolencia en la conducción no solo afecta al conductor, sino también a todos los usuarios de la vía, y la adopción de sistemas tecnológicos, sumada a una mayor concienciación social, es clave para reducir su impacto en la siniestralidad vial en España**

» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES

- Dormirse por solo 3 segundos a 100 km/h implica recorrer 83 metros sin control.
- Estar despierto 18 horas equivale a conducir con 0,05% de alcohol en sangre.
- Los conductores jóvenes tienen más riesgo de fatiga por patrones de sueño irregulares.
- La somnolencia ocurre más en rutas familiares, donde los conductores tienden a relajarse demasiado.
- Entre las 14:00 y las 16:00, el cuerpo experimenta un bajón natural de energía, aumentando la somnolencia.
- Los camioneros son especialmente propensos a la fatiga por sus largos y frecuentes turnos nocturnos.
- Cuatro de cada diez conductores han sentido sueño mientras conducían, y el 15% se ha dormido brevemente.