



De publicación inmediata: 08/03/2019

GOBERNADOR ANDREW M. CUOMO

EL GOBERNADOR CUOMO EXHORTA A LOS CONDUCTORES A QUE EVITEN CONducIR CON SUEÑO CUANDO COMIENZE EL HORARIO DE VERANO

El Comité de Seguridad Vial del Gobernador y el Departamento de Salud realizan eventos sobre la conducción con sueño y el concurso de video de PSA para concientizar a los estudiantes universitarios

El gobernador Andrew M. Cuomo les recordó hoy a los conductores los riesgos de conducir con sueño cuando comience el horario de verano y el domingo 10 de marzo de 2019 a las 2 a. m. se adelanten los relojes a las 3 a.m. Para crear conciencia, el Comité de Seguridad Vial del Gobernador (GTSC, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud llevarán a cabo los eventos de “¡Mantente despierto! ¡Mantente vivo!” (“Stay Awake! Stay Alive!”) en varios campus de SUNY; la Fundación Nacional de Seguridad Vial también ha patrocinado el [concurso](#) de video de Aviso de Servicios Públicos (PSA, por sus siglas en inglés) “¡Mantente despierto! ¡Mantente vivo!” para los estudiantes en estos campus.

“Conducir con sueño o cansado representa un riesgo grave para todos los que están en las carreteras”, **comentó el gobernador Cuomo**. “Cuando el domingo los neoyorquinos cambien la hora, les pido a todos los conductores que contribuyan durmiendo lo suficiente antes de subirse al vehículo ya que solo unos segundos de no estar atentos podrían provocar resultados trágicos”.

Los eventos “¡Mantente despierto! ¡Mantente vivo!” sirven para crear conciencia entre los jóvenes, que son quienes tienen más probabilidad de conducir con sueño, y se realizan en los campus de SUNY de Stony Brook, Albany y Buffalo. En estos eventos participan representantes de la Fundación Nacional de Seguridad Vial, expertos en sueño de SUNY de Stony Brook y Jennifer Pearce, una defensora de las víctimas que en 2008 perdió a su hermana en un choque causado por conducir con sueño.

El concurso de PSA se realizó en esos tres campus y tiene como objetivo crear conciencia sobre los riesgos de conducir cuando se tiene sueño y alentar a las personas a que tomen decisiones seguras en la ruta. El ganador del primer puesto recibirá un premio en efectivo de \$1.500 y su video será reproducido profesionalmente con calidad de transmisión en “Teen Kids News”. “Teen Kids News” es un programa de redifusión a nivel nacional que llega a 150 emisoras de televisión y está disponible [en línea](#). El ganador del segundo puesto recibirá un premio en efectivo de \$750 y el premio para el tercer puesto será \$500 en efectivo.

Cuando se está con sueño o cansado, el tiempo de reacción disminuye, el juicio se ve afectado y aumenta el riesgo de colisionar. De acuerdo con las estadísticas

del [Instituto de Investigación y Gestión de la Seguridad Vial](#) (ITSMR, por sus siglas en inglés), el “conducir cansado o con sueño” o el “conductor que se queda dormido” fueron los factores que ocasionaron 2.337 accidentes mortales y con lesiones personales informados por la policía en todo el estado en 2017. Las cifras preliminares del ITSMR para esos mismos factores indicaron 2.273 accidentes mortales y con lesiones personales informados por la policía en todo el estado en 2018, una reducción de más del 2%.

De acuerdo con la [Fundación Nacional del Sueño](#) (NSF, por sus siglas en inglés), algunas personas son más vulnerables a manejar con sueño que otras, por ejemplo, los jóvenes, los trabajadores por turnos, los conductores comerciales, las personas con trastornos no diagnosticados o no tratados y los viajantes de negocios. Los [datos](#) de la NSF indican que la probabilidad de que los jóvenes entre 18 y 29 conduzcan con sueño es del 71%, para las personas entre 30 y 64 es del 52% y a partir de los 65 años es del 19%.

“Conducir con sueño o cansado es una conducta riesgosa de manejo y lo pone en peligro a usted, a sus pasajeros y a todos los que comparten el camino”, dijo **Mark J. F. Schroeder, comisionado interino del Departamento de Vehículos Automotores del estado de Nueva York y presidente interino del GTSC**. “Todos los conductores deberían aprender a reconocer los signos de manejar con sueño y tomar las medidas adecuadas, por ejemplo, estacionar en una zona de descanso segura o dejar que maneje otra persona”.

La directora de operaciones de la Fundación Nacional de Seguridad Vial, Michelle Anderson, expresó: “Estamos viviendo en un mundo acelerado y todos estamos muy ocupados. La verdad es que los accidentes automovilísticos no discriminan por edad ni estilo de vida. Esperamos que este concurso ayude a tomar más conciencia de los riesgos de conducir con sueño y así salvar muchas vidas en nuestras rutas a raíz de este asunto que se puede evitar”.

El director ejecutivo de la Autoridad de Thruway, Matthew J. Driscoll, expresó: “Conducir con sueño es conducir en estado de ineptitud. Puede afectar a todos y pone en peligro la vida de todos los que están en el camino. Cuando ajustemos nuestro horario para dormir para el horario de verano, los conductores deberán ser conscientes de los síntomas de conducir con sueño y tomar decisiones responsables antes de sentarse detrás del volante”.

El superintendente interino de la Policía del Estado de Nueva York, Keith M. Corlett, señaló: “Un conductor con sueño puede ser tan peligroso como uno que excede la velocidad, está distraído o conduce bajo los efectos de sustancias. Desafortunadamente y muy a menudo con resultados trágicos, pocas personas reconocen los riesgos de manejar un vehículo cuando se está cansado o con sueño. Los conductores pueden ayudar a evitar tragedias innecesarias y mantener nuestras rutas más seguras reconociendo los síntomas de cansancio y evitando manejar un vehículo cuando están con sueño”.

El comisionado de Salud del estado de Nueva York, el Dr. Howard Zucker, sostuvo: “Permanecer despierto y alerta mientras se está manejando es importante

para proteger la salud y la seguridad pública. Si está luchando contra el sueño entregue el volante a otro conductor o estacione y descanse hasta que se sienta mejor. Estas simples acciones pueden salvar vidas, incluso la suya”.

El Departamento de Transporte del Estado (DOT, por sus siglas en inglés) también participará en una iniciativa para crear conciencia sobre los riesgos de manejar con sueño. Durante una campaña de 4 días que comienza hoy, viernes 8 de marzo, las señales de mensaje variable de DOT a lo largo de las carreteras les dirán a los conductores “MANTENTE DESPIERTO. MANTENTE VIVO”.

Los conductores que se sientan cansados deberán estacionar en un lugar bien iluminado y dormir unos 20 minutos o dejar que maneje otra persona. Estos son los signos frecuentes de somnolencia:

- Bostezar repetidamente
- Luchar por mantener los ojos abiertos o enfocados
- Olvidar las últimas millas recorridas
- Conducir pegado al coche de adelante o no respetar las señales de tránsito
- Desviarse o zigzaguar entre los carriles o el tránsito

Consejos para evitar manejar con sueño:

- Hacer paradas regulares o cambiar de conductor cada 100 millas o 2 horas.
- Es más probable que los conductores tengan sueño entre la 1 p. m. y las 4 p. m. y las 2 a. m. y 6 a. m. Si es posible, evite manejar durante esos horarios.
- No cuenten con la cafeína. Puede proporcionar una solución a corto plazo o “estimulante”. Sin embargo, tenga en cuenta que pasarán 30 minutos antes de sentir el efecto y puede desaparecer rápidamente.
- Evite los medicamentos de venta con y sin receta que pueden hacerle sentir sueño.
- Nunca beba alcohol. Disminuye sus reflejos y causa somnolencia.

Es importante tener en cuenta que abrir las ventanas, encender la radio o el aire acondicionado no le ayudará a permanecer despierto mientras maneja.

Para obtener más información sobre el GTSC, visite safeny.ny.gov, o siga las conversaciones en línea con el GTSC en [Facebook](#) y [Twitter](#).

Para obtener más información sobre el DMV del estado de Nueva York, visite dmv.ny.gov, o siga las conversaciones en línea con el DMV en [Facebook](#) y [Twitter](#).

###

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)