

GEICO: Los conductores adolescentes necesitan un tanque lleno de horas de sueño

La somnolencia puede ser la razón de las altas tasas de choques

WASHINGTON, D.C. – Los adolescentes registran las tasas más altas de choques del país. También son los que probablemente menos horas duermen. GEICO (www.migeico.com) concuerda con la opinión de una cantidad de fuentes cada vez mayor, incluida la Fundación Nacional del Sueño (*National Sleep Foundation*, www.sleepfoundation.org), en que el problema se podría reducir con una buena noche de sueño.

Dos factores fundamentales entran en colisión cuando los adolescentes transitan sus primeros años de manejo: 1) necesitan aproximadamente 9.5 horas de sueño por noche para contener el salto en el crecimiento y desarrollo hormonal, y 2) duermen mucho menos de lo que necesitan, una media de 7.4 horas por noche, e incluso menos en muchos casos.

Agravando el problema, los investigadores afirman que los relojes biológicos de los adolescentes determinan que se duerman más tarde en la noche y se despierten más tarde por la mañana, un horario imposible de seguir dados los horarios tempranos de inicio de clase que rigen a la mayoría de los adolescentes. Todo esto apunta a que se trata de una nación de adolescentes soñolientos.

GEICO advierte a los padres con conductores adolescentes que controlen los hábitos de sueño de sus hijos y los ajusten de modo que los adolescentes cuenten con más horas de sueño. Los adolescentes necesitan dormir más para mantenerse en alerta, hacer cálculos acertados, y mantener la mente despejada y los reflejos rápidos cuando conducen.

Si el adolescente no puede despertarse por la mañana, está irritable a lo largo del día, se queda dormido en forma involuntaria durante el día y duerme largamente los fines de semana, es posible que esté falto de sueño.

Aunque pueda sonar como una descripción universal de la mayoría de los adolescentes durante la mayor parte del tiempo, puede que esa falta de horas de sueño sea el origen de gran parte de los incidentes trágicos que se producen en la vida de los adolescentes.

El peligro de conducir es evidente. Conducir adormilado es una de las principales causas anuales de accidentes de tránsito y los conductores jóvenes son especialmente vulnerables, puesto que en general cuentan con muchas menos horas de sueño de las que necesitan. Para más información, consulte www.drowsydriving.org.

Modifique los Horarios de los Adolescentes según sus Necesidades de Sueño

Es importante que tanto padres como adolescentes identifiquen los signos de fatiga y modifiquen los horarios diarios para conseguir ciclos de sueño más saludables.

No será fácil. Son muchas las cosas que desvelan a los adolescentes cuando llega la noche: los estudios, las notas, los deportes después de la escuela y las actividades sociales que demoran el momento de estudio, los problemas de relación, el estímulo excesivo proveniente de fuentes mediáticas como los sitios de Internet populares, los juegos de computadora y el abundante uso del teléfono celular y el envío de mensajes de texto.

Qué Pueden Hacer los Padres

Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos adolescentes a lograr un mayor descanso:

- Construir habilidades de gestión del tiempo. Aliente a los adolescentes a evaluar el tiempo que requieren las tareas y a planificar de forma realista para completar los trabajos escolares. Haga que empiecen temprano y no dejen todo para más tarde. Así, no tendrán que trabajar durante la noche y podrán disfrutar de un buen descanso nocturno.
- Fije un horario razonable para ir a la cama y cíñanse a éste.

- Cree una rutina previa a acostarse que contribuya al relajamiento. La Clínica Mayo sugiere tomar un baño o ducha calientes, leer un libro, realizar actividades relajantes, y evitar escuchar música muy alta, jugar videojuegos, hablar por teléfono o usar Internet en los 30 minutos previos a apagar las luces.
- Elimine las bebidas con cafeína llegado el atardecer.
- Realice las actividades deportivas temprano en horas de la tarde, mucho antes del momento de acostarse.
- Determine si alguna medicación puede estar afectando el sueño.

GEICO ofrece una biblioteca en línea con información para contribuir a la seguridad de los adolescentes en la ruta. Favor de visitar <http://www.migeico.com/auto/safety> y www.geico.com/information/autosafety/safety-library/ para descargar y encargar estos materiales.

GEICO (*Government Employees Insurance Company*) es la cuarta aseguradora de autos privados de pasajeros más grande de los Estados Unidos. Brinda cobertura en seguros de automóvil a más de 8 millones de asegurados y asegura más de 13 millones de vehículos.