

Por tu salud...

El sueño puede matarte al volante



Seguro que no nos sorprende escuchar que el cansancio, el estrés y la monotonía pueden provocar somnolencia durante la conducción de vehículos o maquinarias peligrosas, ocasionando accidentes que, en la mayoría de los casos, tienen muy graves consecuencias.

Según estadísticas de la DGT, el **sueño** como factor de riesgo en la accidentalidad vial, se convierte en causa reconocida de alrededor del **20% de los accidentes de tráfico**.

Si se analiza esta cifra tan importante de casos, el **60%** de todos estos accidentes debidos al sueño están producidos por un trastorno muy común entre la población, tanto laboral como no laboral, que se conoce con el nombre de **Síndrome de Apnea Obstruktiva del Sueño (SAOS)**.

La apnea del sueño es la interrupción parcial o total de la respiración durante el sueño producida por el cierre u obstrucción intermitente y repetida de la vía aérea superior, lo que impide la entrada y salida normal del aire hacia los pulmones. Si la obstrucción es completa se habla de "apneas", o si es parcial "hipopneas".

Al presentarse esta situación, se produce una importante falta de oxigenación de la sangre, sobresaltos y continuos despertares que impiden llegar a las fases profundas del sueño (llamado sueño reparador), causante de un sueño de mala calidad que no permite el descanso nocturno fisiológico. Pueden llegar a producirse 60 o más pausas involuntarias de la respiración por hora. Estas pausas van acompañadas de ronquidos entre los episodios de apnea, aunque hay que tener en cuenta que no todas las personas que roncan padecen esta enfermedad.

Además de la mala calidad del sueño y los continuos despertares la persona que lo padece presenta importantes alteraciones **durante las actividades diurnas** entre las que podemos destacar:

- Somnolencia excesiva durante el día.
- Cansancio excesivo.
- Falta de atención y concentración.
- Pérdida de reflejos por aumento del tiempo de reacción.
- Disminución del rendimiento físico e intelectual.
- Alteraciones del comportamiento.
- Aumento de la irritabilidad y dolores de cabeza.

Además, el SAOS reduce la calidad de vida y se asocia con:

- Hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares (como las arritmias, insuficiencia cardíaca e hipertensión pulmonar).
- Accidentes cerebro-vasculares.
- Disfunción eréctil.
- Síndrome nefrótico.

Tales factores incrementan el riesgo de muerte y favorecen la aparición de accidentes de tráfico, laborales y domésticos.

Más frecuente de lo que imaginamos

El SAOS es una enfermedad muy frecuente que afecta al 4%-6% de los hombres y al 2%-4% de las mujeres, y su frecuencia aumenta con la edad. Estos datos pueden llegar a suponer **1.500.000 de personas** en la población española en general.

El perfil de personas del segmento de población más afectado por este trastorno responde a unas determinadas características:

- Varón entre 35 y 55 años.
- Obesos o de cuello corto.
- Fumadores.
- Consumidores de hipnóticos.
- Consumo excesivo de alcohol.

Síntomas para identificar un SAOS

Los síntomas guías para sospechar un SAOS y que les impide tener un descanso reparador son:



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El sueño puede matarte al volante



- Ronquidos entrecortados.
- Dificultad para dormir.
- Despertares repentinos con sensación de angustia y asfixia.
- Movimientos bruscos de extremidades.
- Episodios de ahogo y paradas respiratorias durante el sueño, observadas por quienes conviven con esta persona.

Gran trascendencia

Se estima que en España, anualmente mueren más de 500 personas en accidentes de tráfico cuya causa es la apnea del sueño. Los estudios estadísticos nos acercan a la verdadera dimensión que supone el diagnóstico de esta patología desde la perspectiva preventiva ya que los resultados indican lo siguiente:

- las posibilidades de sufrir un accidente grave debido a los trastornos sensomotores producidos por la apnea aumentan hasta 7 veces, valor equiparable a los efectos producidos por una tasa de alcoholemia de 0,8 gr/l.

Este trastorno, habitualmente infravalorado, es de vital importancia en las acciones preventivas relacionadas con la accidentalidad vial (accidentes de tráfico), accidentalidad laboral (manejo de maquinaria peligrosa), o accidentalidad vial-laboral (conductores profesionales, desplazamientos “*in itinere*” y/o “*in misio*”).

Estas circunstancias pueden encontrarse en un gran número de conductores profesionales, así como en la mayoría de las personas que conducen a diario para ir a su trabajo o aquellas personas que manejan equipos y/o maquinaria peligrosa; La prevalencia de esta enfermedad nos dice que entre un **20% y un 40%** de ellas se encuentran afectadas por el síndrome de apnea del sueño.

Cómo diagnosticarlo.

El SAOS se considera un problema muy relevante de salud, y para resolverlo es necesario identificar los pacientes necesitados de tratamiento. Sin embargo, y a pesar de disponer de tratamientos muy eficaces, tan sólo se diagnostican entre el 5 - 9% de los

afectados que existen en España. Es aquí donde el papel de los profesionales de atención primaria, de la medicina del trabajo y vigilancia de la salud, así como los centros de reconocimiento de conductores son claves en la identificación de los sujetos con sospecha clínica de SAOS; ellos pueden ser los primeros que ven a estos pacientes y deciden la derivación al especialista.

La sospecha diagnóstica de SAOS puede confirmarse mediante el estudio sencillo de algunas características de la respiración durante el sueño, realizado de forma ambulatoria y conocido como **poligrafía respiratoria**.

La determinación de un número excesivo de interrupciones totales o parciales de la respiración durante el sueño y la caída de niveles de oxígeno en sangre nos confirmarán el diagnóstico o nos indicarán la necesidad de un estudio más profundo y su eventual tratamiento especializado para evitar las severas consecuencias y complicaciones de este trastorno.

Razones para preocuparnos

En los países europeos existe un alto nivel de conciencia sobre los riesgos del SAOS en temas de seguridad vial (p.ej. en Finlandia es de denuncia obligatoria para los médicos con el fin de evitar a los “*conductores durmientes*”).

En España, el asunto se deja a la voluntad del conductor, ya sea porque renuncia a conducir o porque declara su estado cuando tiene que renovar el permiso de circulación.

Hasta que no seamos conscientes de este problema, el sentido común de quienes lo padecen o de su pareja o familiares es la mejor estrategia a favor de la seguridad vial. Por cada minuto que pasen al volante sin haber recibido tratamiento, estarán poniéndose en riesgo a sí mismos y a los que se crucen en su camino.

Fuente: 1. Ficha divulgativa FD-6/2011. Instituto de Seguridad y Salud Laboral. Región de Murcia. www.carm.es/issl . 2. Guía de consejo sanitario en Seguridad Vial Laboral. http://www.dgt.es/portal/es/seguridad_vial/estudios_informes/estudios_informes133.htm. 3 Héctor Scavuzzo Archilla. Médico. Mutua Navarra.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.