

Un tercio de los conductores ha sentido alguna vez somnolencia excesiva al volante

DORMIDOS. Un quince por ciento de los conductores ha tenido que parar su vehículo en alguna ocasión al notar que se estaba durmiendo.

Conducir da sueño

JUANA SÁNCHEZ

Aproximadamente cuatro de cada cien conductores, principalmente varones, sienten sueño crónico al conducir. Sin embargo, sólo la mitad de ellos, en contra de lo que se pensaba, manifiesta somnolencia diurna en otras tareas cotidianas distintas a la conducción. En todo caso, las horas de las comidas y los viajes nocturnos son los momentos de mayor riesgo.

La somnolencia crónica al conducir que sienten entre tres y cuatro de cada cien conductores está directamente relacionada con su historial de accidentalidad vial, ya que tienen seis veces más accidentes de tráfico que los

conductores "normales" y doce veces más accidentes debidos al sueño que quienes no sienten somnolencia al volante. Sin embargo, contrariamente a lo que se pensaba hasta ahora, dormir al volante no siempre es síntoma de padecer una somnolencia crónica diurna

(una de las consecuencias más frecuentes de los trastornos de sueño), sino que el 50 por 100 de quienes se duermen conduciendo no lo hace al realizar otras tareas de la vida cotidiana, quizás menos aburridas para ellos. Esta es una de las conclusiones de un reciente estu-

dio sobre los trastornos del sueño y su relación con los accidentes de circulación realizado con más de 200 conductores en el hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres). Pero no es la única: uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez sueño preocupante conduciendo y el 15 por 100 ha tenido que parar en alguna ocasión su vehículo al notar que se dormía.

ESTUDIOS MÉDICOS

El riesgo que supone padecer trastornos de sueño para quien conduce habitualmente, contrastado repetidamente en la literatura médica de otros países, llevó a la Dirección General de Tráfico (DGT) a encargar varias investigaciones a tres equipos médicos de otros tantos hospitales para analizar las dimensiones de este problema en España. Los trabajos, planteados desde distintos puntos de vista y en cierto modo complementarios, pretendían conocer qué nú-

mero de conductores siente somnolencia al conducir y en qué condiciones les ocurre, confirmar si realmente los conductores con trastornos de sueño tienen más riesgo de accidentes que el resto y determinar la eficacia del tratamiento y sus efectos en la accidentalidad, mediante un seguimiento a conductores tratados durante tres años, trabajo éste aún sin finalizar.

Y es que estos trastornos son enfermedades tan frecuentes que, en España, afectan a casi la cuarta parte de la población general, según uno de estos estudios. El año pasado, más de 2.700 accidentes con víctimas se debieron a la somnolencia o el cansancio del conductor.

PAUSAS AL RESPIRAR

Aunque existen más de treinta trastornos relacionados con el sueño, el Síndrome de Apneas del Sueño (SAS) y el Síndrome de Resistencia Aumentada de la Vía Aérea Superior (RAVAS) son los dos más habituales. El primero, causado por el colapso de los músculos de la faringe, se caracteriza por la aparición de pausas, denominadas apneas,



POR TURNO. El trabajo a turnos es uno de los factores que inciden en los trastornos del sueño.

En contra de lo que se pensaba, dormirse al volante no siempre implica sentir somnolencia en otras actividades cotidianas

as, de más de diez segundos en la respiración del individuo mientras duerme; pausas que alteran considerablemente la función reparadora del sueño y son causa de una somnolencia anormal durante el día y de una alteración de sus capacidades de atención, concentración, tiempo de respuesta, etcétera. En el segundo síndrome, RAVAS, similar al anterior, no llega a impedirse totalmente el paso del aire, pero se provocan fragmentaciones en el sueño por lo que la persona afectada

también siente somnolencia diurna.

Los doctores Masa Jiménez y Palomo y la doctora Rubio González, del Laboratorio del Sueño del Hos-

pital San Pedro de Alcántara (Cáceres), autores de uno de los trabajos, se propusieron establecer el número de sujetos que sufren somnolencia crónica al conducir

Conductor automático

Existen múltiples ideas para alertar al conductor que se duerme: desde sensores en el volante que detectan la menor presión de las manos a "lectores de pupilas" que avisan si los ojos se cierran durante más tiempo que un parpadeo. Uno de los últimos "inventos" es un programa de ordenador de la universidad británica de Bristol instalado a bordo del vehículo que controla las reacciones del conductor, le avisa cuando el sueño le vence e, incluso, detiene el coche si la situación se agrava. Con una prueba previa, el programa puede personalizarse.



PAISAJE ABURRIDO. La monotonía de algunas vías agrava la somnolencia que sienten algunos conductores.

Carreteras "anti-sueño"

Para evitar que el sueño de un conductor acabe con su coche fuera de la calzada, muchos tramos de autovías y autopistas han sustituido la línea continua del arcén por una "banda sonora" que, cuando las ruedas del vehículo la pisan, producen un estridente ruido característico. Por otra parte, las plantaciones vegetales al borde de la carretera, variando y alternando distintas especies, también pretenden muchas veces romper la monotonía del paisaje que puede inducir al sueño. En algunas zonas, como Valencia, incluso han llegado a colocarse siluetas metálicas de animales que, además de mejorar la estética de la vía, persiguen el mismo objetivo: mantener despierta la atención del conductor.



¡A COMER! Para la mitad de los individuos con sueño al conducir, los momentos cercanos a la comida son los peores.

La mayor o menor gravedad de las enfermedades del sueño no tiene relación con los accidentes sufridos

(SCC), evaluar sus características epidemiológicas y su accidentalidad comparándola con un grupo similar que no sufriera estos trastornos. Además, se pretendía confirmar que los dos síndromes citados eran los más frecuentes. Para ello, se compararon dos grupos de individuos, uno con SCC y otro sano.

SUEÑO AL VOLANTE

Como se ha dicho anteriormente, hasta ahora se pensaba que la somnolencia al conducir únicamente se daba en sujetos que sufrían una somnolencia diurna severa. Sin embargo, el estudio de Cáceres demostró que no siempre es así y que puede sentirse sueño en tareas que aparentemente precisan de menos atención y no en otras circunstancias. Según la doctora Manuela Rubio, "conducir por carretera o autopista puede ser

tremendamente divertido o muy aburrido según para qué persona. Por eso, hay quienes sienten sueño conduciendo sin dar parámetros altos en somnolencia crónica diurna."

En una primera observación, se constató que entre el grupo de sujetos con SCC había más roncadores y personas con sobrepeso que en el grupo sano. Los datos relativos a este grupo (entre tres y cuatro conductores de cada cien y sobre todo varones) apuntan mayores factores de riesgo que el grupo de control: daban 4 veces más cabezadas al volante, tenían seis veces más acci-

dentos de tráfico y doce veces más accidentes debido al sueño.

Para la mitad de los individuos con SCC, la somnolencia se produce momentos antes o después de las comidas. Dos de cada diez, sin embargo, la sufre en cualquier circunstancia: un 16 por 100, en las horas nocturnas; y un 13 por 100, en viajes de más de una hora de duración. En cuanto a las causas, más de la mitad de

las alteraciones del sueño que aparecieron eran Síndromes de Apneas del Sueño (24 por 100) o Síndromes de Resistencia Aumentada de la Vía Aérea Superior (30 por 100), ambos susceptibles de tratamiento médico.

TRABAJAR A TURNOS

Además, cabe destacar que 11 de cada 100 personas con trastornos tenía trabajo a turnos, lo que confirma el desajuste de sueño que implica esta circunstancia y el consiguiente riesgo, y el 20 por 100 tenía sueño fragmentado de forma habitual, lo que también repercute en una mala calidad del sueño nocturno. También se constató que un tercio de los conductores sanos había sentido alguna vez sueño preocupante mientras conducía, sobre todo en las horas de las comidas y en la conducción nocturna.

En este apartado se analizaron, por último, las circunstancias que atañen a los conductores profesionales y se comprobó que, aunque constituyen un grupo importante entre los que sien-



ACCIDENTES. Los conductores con somnolencia crónica al conducir sufren seis veces más accidentes que los sanos.

Prevenir, mejor que curar

El nuevo Reglamento de Conductores, de reciente aprobación, ya incluye los trastornos del sueño como un campo más a explorar en el conductor que acude al reconocimiento médico obligatorio. Además, la DGT tiene previsto realizar una labor divulgativa en este aspecto, dirigida tanto a los profesionales sanitarios de los centros de

reconocimiento como a los conductores en general, que alerte a quienes pueden sufrir algunos de estos trastornos que, debidamente tratados, tienen solución. En todo caso, si usted es varón de edad media y ronca, siente sueño durante el día, da cabezadas frecuentes al volante o ha notado alguna crisis de ahogo al dormir, consulte a su médico.



ESTUDIO DEL SUEÑO. En el hospital, es posible conocer los trastornos del sueño con una prueba llamada "polisomnografía".

Las pausas respiratorias (apneas) mientras se duerme son la causa de uno de los trastornos más comunes del sueño

ten sueño al conducir, no tienen más accidentes ni dan más cabezadas al volante que quienes no tienen problemas, según la doctora Rubio, "quizás porque ya han adquirido mecanismos de alerta ante el trastorno que sufren".

Por otra parte, se trataba de

conocer la influencia del tratamiento médico en la siniestralidad vial de los pacientes con Síndrome de Apneas del Sueño (SAS). Para ello, en la actualidad se está llevando a cabo un estudio de las personas atendidas en el Hospital Son Dureta, en Mallorca. Este trabajo, diri-

gido por el doctor Alvar Agustí y que se concluirá a finales del año 2000, se basa en el seguimiento de los accidentes de tráfico sufridos por pacientes tratados con CPAP (una especie de ventilador que manda aire a presión a una mascarilla y que asegura al paciente una respiración correcta mientras duerme) durante los tres años posteriores al tratamiento.

De forma paralela a este seguimiento, se ha evaluado la accidentalidad vial anterior al tratamiento de estos pacientes frente a la de otro grupo de control, de características similares pero sin trastornos. La conclusión es que los individuos con SAS tienen 2,3 veces más accidentes de tráfico que el grupo de control. "Un porcentaje no tan alto como pudiera parecer", asegura el doctor Ferrán Barbé, uno de los investigadores de este trabajo. "Pensemos, por ejemplo, que los que usan teléfono móvil tienen 4 ó 5 veces más riesgo y que las enfermedades coronarias también resultan más peligrosas. Yo diría, incluso, que es más arriesgado fumar mientras se conduce". En todo caso, este riesgo aumenta hasta siete si se parte de quienes llegan a las urgencias hospitalarias tras sufrir un siniestro, como se comprobó en una investigación reciente en los hospitales Valdecilla (Cantabria) y General Yagüe

EL PERFIL

El conductor somnoliento

El perfil del conductor que siente somnolencia crónica al conducir coincide sólo en algunos rasgos con el de quienes sufren Síndromes de Apneas del Sueño, el trastorno más frecuente, ya que, aunque puede darse el caso no siempre coinciden ambas anomalías en la misma persona. En todo caso, lo más frecuente es:

- Varón de edad media (40-50 años).
- Da cabezadas frecuentes conduciendo.
- Ha tenido accidentes por su culpa en los últimos cinco años.
- Siente algún grado de somnolencia diurna.
- Es profesional de la conducción (con un trabajo monótono, de atención durante mucho tiempo y distintos horarios de sueño).
- Duerme menos de 7 horas diarias.

(Burgos) (ver "Tráfico" nº 119).

El estudio de Mallorca también ha demostrado que la severidad de la enfermedad y de sus posibles manifestaciones (somnolencia diurna, ansiedad, depresión) no tienen relación alguna con la tasa de accidentes. Únicamente se ha comprobado, aunque de forma provisional, una cierta correspondencia entre el tiempo de reacción alto en el conductor y un mayor número de accidentes.

Para el doctor Barbé, las investigaciones actuales sobre los trastornos del sueño están sirviendo para conocer mejor este tipo de enfermedades y cambiar los conceptos médicos al respecto. "Por ejemplo, hace sólo cuatro años se consideraba anormal que se produjeran 5 apneas cada hora. Hoy se admite casi como normal si no se sobrepasan las 30 apneas en una hora". ♦

Pruebas para "medir" el descanso

Cuando se pretende evaluar si alguien sufre trastornos del sueño, existe una prueba básica: la "polisomnografía nocturna" registra, durante toda una noche los distintos momentos de actividad cerebral, cardíaca y respiratoria del sujeto mientras duerme. Si se detectan pausas respiratorias (el trastorno más frecuente), el "Test de Beck" permite saber el grado de ansiedad y depresión del individuo explorado. También se puede conocer su tiempo de reacción ante un estímulo visual -sus reflejos- gracias a una prueba relativamente sencilla denominada "PVT 192". Por último, el paciente debe conducir durante 30 minutos en un simulador -"Steer Clear"- que asemeja una conducción monótona con distintos obstáculos que se deben salvar. En esta simulación se ha comprobado que los

conductores con somnolencia crónica al conducir tienen más fallos, aunque ese dato no se corresponde luego con un número más alto de accidentes.



SIMULADOR. Los conductores que se duermen conduciendo cometen más fallos en las pruebas de simulación, similares a la de la fotografía.