

2006

Año de la Apnea

Alrededor de 700.000 personas conducen con somnolencia de manera habitual por las carreteras españolas

EL PEOR

COMPAÑERO DE VIAJE

Tienen siete veces más riesgo de sufrir un accidente de tráfico que el resto de los conductores. Son los enfermos de apnea. Los médicos aseguran que el tratamiento de esta enfermedad es muy eficaz. Para concienciar a la población, al colectivo médico y a las administraciones, 2006 ha sido declarado 'Año de la Apnea'.

Mercedes LÓPEZ
Fotos: Paul Alan PUTNAM

Entre cinco y ocho millones de españoles tienen apnea. "De ellos, dos millones son enfermos graves y de éstos, no están en tratamiento ni un 10%", señala preocupado Nicolás González, coordinador de la Unidad del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. A esto, Joaquín Teran, con la misma responsabilidad en el Complejo Asistencial General Yagüe de Burgos, añade otro dato muy importante: "Hay muchos profesionales del volante con apnea. De los 300 pacientes que tenemos en el área de Burgos en tratamiento, entre 80 y 100 son profesionales del volante", unas cifras que se repiten en todos los hospitales.

La apnea es una enfermedad que causa obstrucciones en la garganta mientras se duerme, lo que provoca múltiples despertares, no conscientes, que dan lugar a un sueño no reparador. Por eso, durante el día quienes la sufren están



➤ Es una enfermedad frecuente entre los profesionales.



➤ Secuencia en la que se aprecia como una enferma se duerme y el 'susto' que le produce despertarse.

SE ESTIMA QUE UN 20% DE LOS ACCIDENTES CON VÍCTIMAS ESTÁ CAUSADO POR LA SOMNOLENCIA

cansados y pueden dormirse en las situaciones más inverosímiles. “Se quedan dormidos mientras hablan conmigo”; “tengo que salir a por el enfermo a la sala de espera donde está dormido”; “uno de mis pacientes se durmió mientras conducía su tractor y se cayó por un barranco”, “un enfermo me contaba que cuando se paraba en un semáforo en rojo siempre le tenían que avisar cuando se ponía en verde, porque en ese intervalo se quedaba dormido de pie”... relatan los médicos especialistas. Sus consecuencias para la vida cotidiana son fácilmente deducibles, pero, además, hay que destacar el incremento que tienen estos enfermos del riesgo de accidente, tanto de tráfico como laboral, así como de padecer una enfermedad cardiovascular.

SU AÑO. “Ante un problema de salud pública tan importante, 2006 ha sido declarado el Año de la Apnea” anuncia Fernando Masa, jefe del Servicio de

COCHES CONTRA EL SUEÑO



Asientos que vibran, agudos pitidos, volantes que se mueven... son algunos de los sistemas con los que los fabricantes de vehículos intentan evitar que los conductores se duerman. La mayoría de estos sistemas llevan una cámara integrada que enfoca los ojos del conductor y sigue sus movimientos, reconociendo el grado de atención o cansancio a través de la frecuencia y velocidad de su parpadeo, o integran sensores que captan la trayectoria del coche y avisan cuando ‘pisa’ las marcas viales. Lo último es una lámpara que emite una luz azul que, según Visteón –la empresa embarcada en este proyecto–, “inhibe la producción de melatonina, conocida como la hormona del sueño, y evita que el automovilista se duerma mientras conduce”. Los asesores médicos de la DGT advierten que todos estos sistemas plantean dudas: la mayoría actúa cuando ya se ha producido un relajamiento muscular y, por lo tanto, las aptitudes para la conducción ya se han deteriorado y, por otro lado, está la reacción que puede suscitar en el conductor la alarma. Son prometedores, añaden, pero todavía necesitan mucha experimentación y una recomendación: “Nadie puede confiarse y ponerse en manos de uno de estos dispositivos para evitar el sueño”.



➤ Aunque, con menor frecuencia, las mujeres también pueden padecer apnea..

Neumología del Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres) y Coordinador de esta iniciativa puesta en marcha por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y que cuenta con la colaboración de la Dirección General de Tráfico (DGT) y otras entidades públicas y privadas. “Es una campaña –explica Masa– principalmente divulgativa, dirigida tanto a la población en general como al colectivo médico y a las distintas administraciones”.

Según Juan Carlos González Luque, asesor médico de la DGT: “Ya hemos trabajado mucho en el campo de la apnea, tanto en investigación como en formación e información. No es la primera vez que la DGT hace un gran esfuerzo”. Sin olvidar que esta revista fue pionera en la divulgación (ver nº 48, octubre 1989) de la problemática de esta enfermedad y su cuadro clínico.

Y es que esta enfermedad tiene una gran relación con la seguridad vial. Todos los facultativos consultados están de acuerdo y afirman que un enfermo de

GUÍA DE LA APNEA

Es una enfermedad que afecta a los hombres, aunque también se da entre las mujeres y en niños. Los síntomas y el perfil del enfermo son característicos. Además de seguir el tratamiento médico, existen unas medidas que ayudan a mejorar.

Los síntomas



- Ronca de forma entrecortada y potente.
- Deja de respirar cuando duerme.
- A veces despierta con sensación de ahogo.
- Suele levantarse cansado.
- Se queda dormido en cualquier sitio.
- Al volante, siente mucho sueño.
- No controla tensión arterial con medicinas.

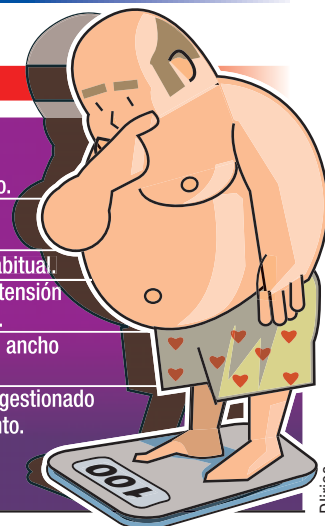
Los consejos



- Perder peso y llevar una alimentación sana.
- Evitar dormir ‘boca arriba’, mejor de ‘lado’ o ‘boca abajo’.
- No beber alcohol, al menos 4 horas antes de ir a la cama. No fumar.
- No tomar pastillas para dormir.
- Mantener unos hábitos regulares de sueño.

El perfil

- Varón. Obeso.
- Entre 45 y 55 años.
- Roncador habitual.
- Hipertenso (tensión arterial alta).
- Cuello corto, ancho y papada.
- Aspecto congestionado y somnoliento.



Dilrios

apnea tiene siete veces más riesgo de sufrir un accidente de tráfico que la población en general y si, además, se consume alcohol se incrementa a once el riesgo.

Juan Carlos González Luque confirma que “entre un 30 y 90% de los pacientes con apnea declara haberse quedado dormido alguna vez mientras conducía”. Además, un estudio realizado en el Hospital San Pedro de Alcántara concluyó que “entre 3 y 4 conductores de cada 100 sufren somnolencia crónica al conducir”. Esto supone que, aproximadamente, 700.000 personas conducen con somnolencia de manera habitual en las carreteras españolas. “Se estima que un 20% de los accidentes con víctimas está causado por la somnolencia, siendo la apnea el problema más frecuente y con un tratamiento más fácil”, puntualiza González Luque, al tiempo que deja claro “que a la Dirección General de Tráfico le preocupa todo el tema de la somnolencia al volante (narcolepsia, enfermedades depresivas, trastornos mentales...) y que, también, aparece asociada a la ingesta de algunos medicamentos, trabajo por turnos, malos hábitos de sueño...”.

ACCIDENTES MUY GRAVES. Conocer el número de enfermos que ha tenido un accidente de tráfico es muy difícil. “Lo normal es que lo nieguen por vergüenza o por miedo a las acciones legales”, dice Fernando Masa. Estos accidentes tienden a ser muy graves y lesivos, porque ocurren a mayor velocidad y, con frecuencia, se trata de colisiones frontales con otros vehículos. Estas se suelen producir entre las 0 y 6 horas y entre las 14 y 17 horas y se registran más en carretera que en ciudad.

La secuencia es más o menos repetitiva. Se comienza con bostezos, cambios de posición de las manos, nerviosismo, se modifica la distancia al vehículo que va delante, se incrementan los errores... La fijación de la mirada y de la atención se reduce paulatinamente. “Y comienza la lucha ‘casera’ contra la somnolencia” explica Elena Valdés, asesora médica de la DGT: tomar un café, un refresco, una manzana, un chicle, abrir la



➤ El tratamiento con mascarilla nasal (CPAP) elimina los síntomas y, por ello, el riesgo.

LA APNEA Y EL ‘CARNET’



El Reglamento de Conductores establece que no podrán obtener o renovar el permiso de conducción los conductores que padezcan síndrome de apnea obstructiva del sueño, trastornos relacionados con el mismo u otras causas de somnolencia diurna. No obstante, si estos pacientes aportan un informe favorable de una Unidad de Sueño en el que conste que están siendo sometidos a tratamiento y control de la sintomatología diurna, podrán obtener o prorrogar el permiso o licencia por un periodo máximo de vigencia de dos años para los conductores no profesionales y de un año para los profesionales.

**SÓLO UN 10% DE
LOS DOS MILLONES
DE ENFERMOS ESTÁ
EN TRATAMIENTO**

ventanilla, encender la radio... “Parches que no evitan el accidente. La única solución –y Elena Valdés enfatiza sus palabras– es parar y dar una ‘cabezadita’. Cuando aparecen los síntomas, el riesgo ya existe, porque los reflejos del conductor ya están mermados”.

TRATAMIENTO EFICAZ.

Todos los especialistas consultados hacen especial hincapié en la importancia de no ‘estigmatizar’ esta enfermedad y de dar un mensaje positivo: la CPAP (una mascarilla nasal que expulsa aire comprimido) es un tratamiento muy eficaz. “No cura la enfermedad, pero sí resuelve el problema. Desaparece la somnolencia y, con ella, el riesgo” afirma Ferrán Barbé, jefe del Servicio de Neumología del Hospital Arnau, de Vilanova (Lleida), quien al tiempo precisa: “Si se abandona el tratamiento, el problema aparece. Es como las gafas: si te las quitas, no ves”.

Por ello, los médicos reconocen la importancia de su rol como informadores, tanto del riesgo que conlleva (Teran dice que “debe hacerse verbalmente y por escrito”) como de su tratamiento. También reivindican un papel más activo en el cambio de la normativa que ahora regula tanto su capacidad de actuación para facilitar datos del enfermo, como en el proceso de obtención o renovación del permiso de conducción de los conductores con apnea. Porque “la legislación actual penaliza a la persona sincera y crea picaresca a su alrededor” según Joaquín Durán, responsable de la Unidad Respiratoria de Trastornos del Sueño del Hospital Txagorritxo, de Vitoria. Y piden participar en la elaboración de una ‘guía’ que unifique la forma de detectar a estos pacientes, para que en los Centros de Reconocimiento se manejen los mismos criterios. En este sentido, González Luque aclara que la DGT está estudiando: “La manera en la que el médico tenga un papel más activo, pero con el debido respeto a la protección de la confidencialidad del paciente”. ♦

Más información sobre la enfermedad y las actividades del Año de la Apnea www.separ.es