

EL SUEÑO AL VOLANTE

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica dedica sus esfuerzos durante 2006 a dar a conocer la Apnea del Sueño, una enfermedad muy frecuente pero escasamente conocida por la población. En esta iniciativa le acompañan, entre otros, el Ministerio de Sanidad y Consumo, la Dirección General de Tráfico (DGT) y las consejerías de Sanidad de numerosas Comunidades Autónomas.

sumo de alcohol, aún en pequeñas cantidades.

La investigación ha demostrado que los conductores con SAHS cometen más errores en el seguimiento de trayectorias y el control de velocidad, tienen tiempos de reacción retardados y dificultad para mantener la capacidad de concentración. Se ha estudiado también el efecto del tratamiento del SAHS sobre el riesgo de accidente y los trabajos coinciden en sus resultados: tras instaurarse dicho tratamiento, el riesgo de padecer un accidente se reduce.

Los accidentes asociados a somnolencia con frecuencia son más graves, ya que ocurren a más velocidad; suelen ser choques frontales y se producen en mayor proporción en la madrugada y primeras horas de la tarde. Más de un 30% de los conductores con SAHS reconoce haberse dormido en alguna ocasión al volante; sin embargo, muchos de ellos son incapaces de reconocer los síntomas precoces del sueño.

Los síntomas de la somnolencia al volante se reconocen con facilidad. Bostezos, sensación de inquietud, movimientos continuos en el asiento, dificultad para mantener la concentración, dificultad para mantener una distancia constante respecto al vehículo de delante o desplazamientos laterales del vehículo deben hacerle pensar que está ante una situación de riesgo.

En España, la legislación establece que para obtener o renovar el permiso de conducción sufriendo cualquier trastorno del sueño es preciso presentar al Centro de Reconocimiento Médico un informe favorable de una Unidad de Sueño en el que conste que están siendo sometidos a tratamiento y que tienen controlada la sintomatología diurna. El permiso tendrá un período máximo de vigencia de dos años para conductores no profesionales y de uno para profesionales. Esta medida permite un mejor control del conductor de riesgo.

“El conductor somnoliento debe consultar al médico”, los accidentes de tráfico son un problema de salud pública de extraordinaria magnitud, las lesiones por accidentes de tráfico son evitables, y todos (instituciones, profesionales sanitarios, conductores, educadores...) hemos de ser conscientes de nuestra parte de responsabilidad en reducir esta epidemia. ♦

Juan Carlos GONZÁLEZ LUQUE, DGT
Elena VALDÉS RODRÍGUEZ, DGT
F. J. ALVAREZ GONZÁLEZ,
Universidad de Valladolid

de llegar al conductor que, por sus condiciones psicofísicas, sufre un mayor riesgo de accidente. Detectar y conocer el problema es la fórmula para adquirir las ‘estrategias’ que le permitan conducir con seguridad.

Los pacientes con apnea del sueño tienen un riesgo de accidente de tráfico seis veces mayor que la población general; este riesgo se eleva, y llega a once veces superior al de la población control, si a la conducción se suma el con-

El Consejo Nacional del Síndrome de Apneas e Hipoapneas durante el Sueño (SAHS) define el síndrome como “la presencia de episodios repetidos de obstrucción completa (apneas) o

parcial (hipopneas) de la vía aérea superior debido a que las partes blandas de la garganta se colapsan y ocluyen durante el sueño. Los pacientes con SAHS suelen dejar de respirar por espacio de medio a un minuto, a veces hasta cientos de veces en una noche. Estas obstrucciones provocan una reducción importante de la cantidad de oxígeno disponible en la sangre y múltiples despertares no conscientes, que dan lugar a un sueño no reparador, que es el causante de la excesiva somnolencia durante el día y el cansancio que padecen estos enfermos”. Y añade: “El SAHS es una enfermedad muy frecuente que afecta al 4-6% de los hombres y al 2-4% de las mujeres en las edades medias de la vida y su frecuencia aumenta con la edad. De igual forma, también ocurre entre el 1-3% de los niños. Se ha demostrado que el SAHS reduce la calidad de vida, puede causar hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, aumentando el riesgo de muerte. A pesar de disponer de tratamientos muy eficaces, tan sólo se ha diagnosticado y tratado entre el 5 y 9% de entre el 1.200.000 y 2.150.000 de sujetos portadores de un SAHS grave que se calcula que existen en España”.

Por todo lo expuesto la DGT, en esta y otras ocasiones, se une a los esfuerzos de las sociedades científicas con el fin



**BOSTEZOS, CONTINUOS
MOVIMIENTOS EN EL
ASIENTO, DIFICULTAD
PARA MANTENER LA
DISTANCIA RESPECTO
AL VEHÍCULO DE
DELANTE SON
SÍNTOMAS DE SUEÑO
AL VOLANTE**