

Introducción:

El síndrome de la apnea obstructiva del sueño es una patología respiratoria que impide que la persona que la padece descansa bien durante sus horas de sueño.

Definición:

La apnea se caracteriza por pausas en la respiración en un número mayor a cinco por cada hora de sueño o por respiraciones superficiales. Las vías respiratorias están total o parcialmente bloqueadas durante el sueño, no entra suficiente aire a los pulmones.

Las pausas pueden durar entre unos pocos segundos y en casos graves más de un minuto. Por lo general, la respiración vuelve a la normalidad, a veces con un ronquido fuerte o con un sonido parecido al que una persona hace cuando se atraganta.

Consecuencia para la salud

La apnea del sueño que no es detectada y no recibe tratamiento puede aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta, infarto cardíaco, accidente cerebrovascular (derrame cerebral), obesidad y diabetes, insuficiencia cardíaca, arritmias, accidentes viales por tener sueño durante el día.

Apnea y la conducción:

- **Los conductores con apnea de sueño tienen con frecuencia episodios de sueño al volante (El 30% reconoce haberse quedado dormido en alguna ocasión; sin embargo, muchos de estos pacientes son incapaces de reconocer los síntomas precoces del sueño)**

- **Los pacientes con apneas del sueño tienen entre 7 y 10 veces más riesgo de tener un accidente de tráfico que la población general y están más expuestos a presentar accidentes laborales y domésticos.**
- **Los accidentes asociados a la somnolencia con frecuencia son más graves, ya que suelen suceder a más velocidad y hay una mayor proporción de choques frontales. (estos tipos de siniestros se producen en mayor medida en la madrugada y en las primeras horas de la tarde).**

Estadística:

Comparación con otras afecciones:

Un estudio demostró que los accidentes provocados por conductores somnolientos son cuatro veces más letales que los causados por la conducción bajo los efectos del alcohol. La persona ebria reacciona con lentitud de reflejos, torpeza y falta de pericia, pero el conductor dormido, no llega a reaccionar. A pesar de lo popularizado de los riesgos del alcohol al volante, está demostrado que los accidentes por somnolencia son más graves que los provocados por la ingesta de alcohol. En pacientes literalmente dormidos ante el volante no existe reacción de frenado como respuesta automática ante una inminente colisión que podría mitigar las consecuencias del accidente. Hay estudios que equiparan 17 horas de continuada vigilia, con una reducción de las habilidades en la conducción comparables a un grado de alcoholemia de 0,50 gr/l tasa máxima permitida por la legislación (fuente: <http://www.orthoapnea.com/es/inseguridad-vial.php>)

Síntomas y recomendaciones:

La persona con apnea suele levantarse con **frecuencia para ir al baño**, se despierta frecuentemente con la **boca seca** y al día siguiente nota **cansancio**, **dolor de cabeza** y se queja de la alta probabilidad de **dormirse en situaciones inapropiadas**, mientras conduce, lee o asiste a reuniones de trabajo.

(fuente: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/respiratorias/apnea>)

Insistimos en educar a los conductores para que detecten los síntomas de una conducción afectada por el sueño, inquietud, movimientos continuos, bostezos, dificultad en la percepción de las distancias y desplazamientos laterales del coche. Reconocer estas actitudes al volante les alertará de la peligrosidad ante un inminente percance.

Esta sintomatología se puede ir agudizando tras años de enfermedad sin tratamiento en conductas irritables, bajo rendimiento laboral, pérdida de atención, desinterés por los ámbitos laborales y personales, descenso de la libido lo que favorece estados vulnerables que incrementan las posibilidades de verse involucrado en un accidente laboral o hecho vial. (fuente: <http://www.orthoapnea.com/es/inseguridad-vial.php>)

El Especialista encargado de tratar la Apnea del sueño es el neumólogo, especialista en el aparato respiratorio.

Consejos para personas que padecen Apnea del Sueño.

- Debe ser consciente de que padece una enfermedad que le incapacita para la conducción segura para usted y los demás.
- No tome medicamentos que produzcan somnolencia.
- No tome alcohol si va a conducir.
- Debe saber reconocer los primeros síntomas y como subsanarlos.
- Extreme las precauciones y no conduzca nunca solo, después de comer, de noche ni durante largo tiempo.
- Ante los primeros síntomas deténgase en lugar seguro y quite el contacto.

- No deje nunca el tratamiento por su cuenta.
- No oculte su enfermedad y póngase en manos de un especialista. Esta asumiendo un riesgo innecesario para usted, sus acompañantes y los demás usuarios de la vía pública.
- Consulte a su médico antes de conducir, es el que mejor le asesorará y le indicará cuando puede hacerlo.
- El control y el consejo de familiares y amigos pueden prevenir los accidentes.
- (Fuente: <http://centros-psicotecnicos.es/salud-vial/apnea-sueno/gmx-niv141.htm>)