

## El 25 por 100 de los accidentes, relacionados con la APNEA



**i** Tiene sueño a todas horas? Si es así, su edad está comprendida entre 30 y 70 años, es varón, le sobran algunos kilos y le dicen que ronca mucho por las noches, podría ser uno más de ese 90 por 100 del millón de españoles que padece la apnea del sueño y no lo sabe. Y sin embargo, es la causa de uno de cada cuatro accidentes de tráfico en la población adulta (30-70 años).

Precisamente, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha iniciado una campaña, en colaboración con la DGT (Dirección General de Tráfico), para detectar a los sujetos que no están diagnosticados y desconocen el riesgo que tienen de sufrir un accidente. Se trata de informar a la población general sobre este trastorno y sensibilizar a los conductores sobre los problemas derivados de la somnolencia.

Aunque de la apnea del sueño, una enfermedad crónica que implica pausas respiratorias mientras se duerme, ya se describen alguno de sus síntomas en personajes de Shakespeare o Dickens, hasta hace 15 años se consideraba como una simple curiosidad médica. Sin embargo, cuando no está tratada por un especialista,

## SE BUSCAN CONDUCTORES MUERTOS DE SUEÑO

J. IGNACIO RODRIGUEZ. INFOGRAFIA: DLIRIOS

**Unos 600.000 conductores sufren apnea, un trastorno que origina somnolencia durante el día y multiplica por seis el riesgo de accidente. El 90 por 100 ignora que la padece, por lo que se ha puesto en marcha una campaña, "Conocer la apnea salva vidas", cuyo objetivo es que quienes reconozcan los síntomas acudan al especialista y así tratar de impedir que sean los protagonistas de uno de cada cuatro accidentes.**



**SUEÑO CRÓNICO.** Entre los que padecen apnea, cuatro de cada diez sienten sueño crónico al conducir.

quien la padece muestra sueño excesivo diurno, sufre pérdidas de memoria, dificultad para concentrarse y se encuentra siempre cansado, lo que da lugar a dificultades en el trabajo y a problemas sociales y alteraciones emocionales.

### MULTIPLICAR EL RIESGO

Además, de forma indirecta, la apnea del sueño está relacionada con dos problemas de salud relevantes en la sociedad actual. Provoca hipertensión arterial y, sobre todo, aumenta seis veces la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico. Con alcohol, el riesgo se multiplica por once.

Estos datos se desprenden de un estudio (ver "Tráfico" número 119) realizado por neumólogos de los hospitales General Yagüe, de Burgos, y Marqués de Valdecilla, de Santander, por encargo de la DGT. En este trabajo se excluyeron a conductores que por accidente de tráfico habían fallecido o habían sido ingresados en la UCI, por lo que los autores suponen que la apnea podría estar implicada en más accidentes de los que se ha podido demostrar.

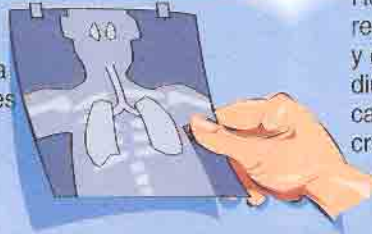
Uno de los investigadores, Joaquín Terán, considera necesario transmitir el mensaje de que conducir

## ¿QUÉ ES LA APNEA DEL SUEÑO?

Es la interrupción repetida de la respiración

### ¿Por qué se produce?

Por la obstrucción de la vía aérea superior. Además influyen factores intrínsecos como la obesidad, amígdalas gigantes y ciertas anomalías maxilofaciales.



### ¿Cuáles son los síntomas?

Ronquidos entrecortados, pausas respiratorias mientras se duerme y excesiva somnolencia diurna. También, cansancio diurno crónico e irritabilidad.



### ¿Cuáles son los grupos de riesgo?

Personas de 30-70 años, sobre todo varones, con sobrepeso y cuello ancho.



### ¿Qué factores la agravan?

El sueño insuficiente, el alcohol y algunos fármacos como antidepresivos o tranquilizantes.



### ¿Cómo se cura?

- Perdiendo peso.
- Suprimiendo el tabaco y el alcohol.
- Controlando los fármacos y durmiendo de lado o boca abajo.
- En los casos más graves puede ser necesario un equipo de respiración asistida.
- Excepcionalmente, con operación quirúrgica.

### ¿A quién hay que acudir?

Al neumólogo, que es especialista en el aparato respiratorio.



somnoliente es peligroso e irresponsable y que, aún en ausencia de síntomas diurnos, la presencia de apnea nocturna aumenta el riesgo de accidente.

Otro estudio, también encargado por la DGT y realizado por el hospital San Pedro Alcántara, de Cáceres, señala que 600.000 conductores podrían estar afectados por la apnea. Además, cuatro de cada diez conductores, principalmente varones, sienten sueño crónico al conducir, si bien sólo la mitad de ellos manifiesta somnolencia diurna en otras tareas distintas. Es decir, conducir da sueño y las horas de las comidas y los viajes nocturnos son los momentos de mayor riesgo.

### FÁCIL DE CURAR

Según un comité de expertos del SEPAR, la apnea es fácil de diagnosticar y tratar, por lo que el principal desafío consiste en informar de su existencia y detectar al 90 por 100 de los sujetos, en su mayoría con apnea leve, que no sa-

ben que la padecen. Para el presidente de la citada sociedad médica, Víctor Sobradillo, "los pacientes con apnea severa presentan menos riesgo de sufrir un accidente de circulación, ya que son conscientes del problema y reciben tratamiento; nuestra preocupación se centra en los conductores con apnea leve que ignoran que pueden sufrir esta enfermedad".

Los expertos aseguran que la enfermedad se reme-

dia con medidas dietético-higiénicas. En concreto, recomiendan: pérdida de peso, supresión del tabaco, control en el uso de fármacos tranquilizantes, antidepresivos o somníferos y dormir de lado o boca abajo. Si esto no fuera suficiente, habría que recurrir a otro tipo de tratamiento.

Aunque el perfil del paciente de apnea es el de un adulto varón, con actividad laboral, edad media, ligero exceso de peso y tendencia a roncar, hoy se sabe que

muchos niños presentan trastornos respiratorios que, de no corregirlos, padecerán apnea en el futuro. Las mujeres presentan síntomas diferentes: disminución de la capacidad de trabajo, pérdida de concentración y mayor tendencia a las depresiones.

Las citadas investigaciones (aún falta por concluir la encargada por la DGT al Hospital Son Dureta, de Mallorca) sitúan a España entre los países pioneros en el reconocimiento y tratamiento de este trastorno y han permitido modificar, en 1997, la legislación sobre el reconocimiento médico de los conductores: para la renovación del permiso de conducción, estos pacientes deben aportar un informe del especialista acreditando su situación. Por eso, según Estrella Rivera, subdirectora general de Investigación y Formación Vial, "no hay que asustar a la población, ya que no se trata de una enfermedad que deba ocultarse por miedo a perder el permiso de conducción; eso no va a ocurrir". ♦

## Campana itinerante

"Conocer la apnea salva vidas" ha sido el lema de la campaña organizada por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), con el patrocinio de Laboratorios Pfizer y la colaboración de la

Dirección General de Tráfico (DGT). Un autobús itinerante ha recorrido las principales ciudades españolas, donde varios neumólogos han informado y realizado pruebas sobre la apnea. Igualmente, coincidiendo con las grandes operaciones de salida de las vacaciones, se instalaron 'stands' informativos en las gasolineras y se repartieron folletos. La idea, llegar a unos 900.000 españoles que en la actualidad padecen la enfermedad y lo ignoran.

