



DR. JUAN CARLOS GONZÁLEZ
DIRECCIÓN GRAL. DE TRÁFICO

DR. JAVIER ÁLVAREZ
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

El insomnio –en especial el crónico– interfiere bastante en la capacidad de conducir con seguridad. Quien lo padece se fatiga antes y debe procurar no conducir o, si lo hace, descansar con frecuencia. Además, si toma medicación, debe advertir a su médico de que conduce, y que éste le informe de si el tratamiento perturba su capacidad de conducir.

EL INSOMNIO, MAL COMPAÑERO DE VIAJE

El insomnio es un trastorno frecuente en la sociedad actual. Definida de una manera muy simplificada, una persona con insomnio es la que se levanta al día siguiente con la sensación de no haber descansado lo suficiente. Obviamente, no es lo mismo el insomnio transitorio (dura un día o unos pocos días), y que no suele presentar mayor relevancia, que el crónico, que persiste de manera continuada. De las múltiples consecuencias del insomnio sobre nuestra salud y bienestar, destaca que interfiere notablemente con nuestras capacidades y aptitudes para conducir con seguridad. Las personas con insomnio se fatigan mucho antes, y deben procurar no conducir y, si lo hacen, descansar muy frecuentemente.

Otros aspectos a destacar son que el insomnio crónico es un trastorno muy discapacitante y que se debe consultar al médico por ello.

Él buscará el tratamiento adecuado. Aunque las pastillas para dormir (hipnóticos) son muy eficaces y seguras, no siempre son la mejor solución para el insomnio y, por supuesto, no se pueden tomar indefinidamente y sin control médico. Estos fármacos deterioran el rendimiento psicomotor, pueden producir efectos residuales al día siguiente (somnia, cansancio, dolor de cabeza, etc.) y debe evitarse consumirlas junto a alcohol (ni una consumición). Algunas

personas que las toman de manera continuada y sin control médico, pueden acabar dependiendo de estos fármacos para conciliar el sueño.

No obstante, nuestro objetivo no es hablar de lo negativo, sino de lo positivo. Todos debemos fomentar nuestra higiene del sueño. Muchas veces, un adecuado control de la higiene del sueño evita o minimiza la presencia del insomnio.

Al llevar a la práctica las 10 normas básicas para mejorar nuestro descanso (ver recuadro) y que el sueño sea reparador, hay que darse cuenta de que existen marcadas diferencias individuales en lo que se refiere al sueño, que éste con la edad va cambiando y que existe una gran capacidad de adaptación.

Aspectos que merecen destacarse son la elección de la dureza del colchón, altura de la almohada y temperatura de la habitación (óptima hacia los 17-19 grados centígrados). El ruido es una de las causas más frecuentes de insomnio, particularmente en España, uno de los países más ruidosos del mundo.

Y, recuerde, el insomnio es un mal compañero de viaje. ♦

“Las personas con insomnio se fatigan mucho antes, y deben procurar no conducir y, si lo hacen, descansar muy frecuentemente”

10 principios para mejorar nuestro descanso

- 1** Duerma tanto como necesite para sentirse despejado al día siguiente. No duerma ni de más, ni restrinja su tiempo de sueño: le puede conducir a tener sueño fragmentario al día siguiente.
- 2** Procure acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, pues favorece el ritmo sueño-vigilia.
- 3** El hambre puede dificultar el sueño. Un ligero tentempié (un vaso de leche caliente) puede ayudar a conciliarlo.
- 4** Una cantidad fija de ejercicio todos los días favorece un sueño más profundo. El ejercicio físico intenso y ocasional no mejora necesariamente la calidad del mismo.
- 5** Un ambiente ruidoso puede hacer difícil el conciliar el sueño a muchas personas. Algunas consiguen conciliarlo mejor si escuchan algún ruido suave.
- 6** Evite cenas copiosas, estimulantes (café y tabaco) y el alcohol: le provocarán sueño fragmentario y superficial.
- 7** Duerma con prendas cómodas.
- 8** Cuando vaya a la cama, hágalo para ir a dormir, no a ver la 'tele', a leer, etc, ya que le dificultará conciliar el sueño.
- 9** No permanezca en la cama si no consigue dormir. Levántese y, después de un rato, inténtelo de nuevo.
- 10** No duerma durante el día.