

Tres de cada cuatro conductores españoles afirman haber sentido sueño mientras conducían

- *La Sociedad Española de Sueño y la Dirección General de Tráfico presentan los resultados de un estudio europeo sobre somnolencia y conducción.*
- *La UE prepara para el próximo año la entrada en vigor de una nueva directiva sobre la prevención de accidentes de tráfico por apnea del sueño.*
- *El autobús de la campaña “Despierta Europa, no te duermas al volante”, que recorre las principales ciudades de Europa para concienciar sobre los riesgos de la somnolencia, visitará Madrid los días 4 y 5 de octubre.*

Madrid, 4 de octubre de 2013. Según un estudio presentado hoy por la Sociedad Española de Sueño (SES), casi un 70% de los conductores afirma haber sentido sueño en alguna ocasión mientras conducían. El estudio, que ha contado con la colaboración de la DGT, se enmarca dentro de la iniciativa “Despierta Europa, no te duermas al volante”, una campaña impulsada por la Sociedad Europea del Sueño cuya finalidad es concienciar sobre los riesgos de la somnolencia al volante.

Por grupos de edad, el 71% los conductores de entre 30 y 50 años afirman que han sentido alguna vez sueño mientras conducían. En el caso de los mayores de 51 años un 68% afirma haber sentido sueño y en el de los más jóvenes (entre 17 y 30 años) el porcentaje se reduce al 62%.

Por genero, el porcentaje de mujeres que afirmaron haber sentido sueño al volante es menor que el de los hombres (un 56 frente al 74%). Ello no es óbice para que el riesgo de sufrir un accidente causa de la somnolencia sea muy similar independientemente del género (3,5 en las mujeres frente a 3,7 en los hombres)

Para Joaquín Terán-Santos, Jefe de la Unidad de Trastornos del Sueño del Hospital Universitario de Burgos y representante español en el comité médico en el proyecto, “estos datos demuestran que nos encontramos ante un riesgo muy importante porque cada situación de sueño al volante entraña un enorme riesgo si no se toman medidas inmediatas como detener el automóvil y descansar”.

Juan Carlos González Luque, jefe de la Unidad de Coordinación de la investigación de la DGT considera que el elevado riesgo de accidente que supone conducir con somnolencia, requiere de la concienciación de los conductores (el conductor somnoliento debe consultar al médico) y del compromiso de los profesionales sanitarios. Es importante que estos, conocedores del problema, no sólo informen a sus pacientes acerca del mismo, sino que además incorporen la prevención de lesiones de tráfico en su quehacer diario y ofrezcan consejo sanitario dirigido a reducir el riesgo al volante.

Para Diego García-Borreguero, presidente de la Sociedad Española de Sueño, “aunque es sólo una primera aproximación, este primer estudio sobre somnolencia a escala europea nos da muchas pistas y rompe algunos mitos sobre la relación que existe entre la somnolencia y los accidentes de tráfico, ya que se ha realizado mediante entrevistas en profundidad a casi 600 conductores españoles”.

Algunas de las conclusiones del informe son:

- La edad no parece un factor especialmente diferencial en el riesgo de sufrir un accidente a causa de la somnolencia. El riesgo de quedarse dormido y de sufrir un accidente es similar en todas las edades.
- Sí que parecen existir, por el contrario, riesgos asociados al horario en el que se conduce, siendo el horario más peligroso el que se extiende entre las 00:00 y las 08:00
- El riesgo de sufrir un accidente por somnolencia en horarios de ocio (61,5%) es mayor que en horarios de trabajo (38,5%), por lo que es necesario prestar atención en todos los momentos de la conducción.
- Un accidente a causa de somnolencia puede producirse en cualquier momento. No es necesario llevar muchas horas conduciendo. De hecho, la mayor parte de accidentes a causa de la somnolencia se producen antes de haber conducido media hora (38,5%). Por tanto, se ha de tener precaución desde el inicio del viaje y parar en cualquier momento, incluso cuando no se ha conducido mucho tiempo. El exceso de horas de conducción también entraña un gran riesgo, ya que en torno al 23% de los accidentes se producen cuando el conductor lleva conduciendo más de cuatro horas.

- Las razones por las que los conductores afirman haberse dormido al volante y haber sufrido un accidente varían bastante, lo que demuestra que puede haber muchas situaciones de riesgo. La mayoría de los conductores que tuvieron un accidente a causa de la somnolencia afirman que duermen mal habitualmente (38,5%) mientras que el 23% afirma que durmió mal la noche anterior o que habitualmente está durmiendo a la hora que sufrió el accidente. Para el Dr. Terán-Santos, esta situación demuestra que uno de los primeros pasos para prevenir los accidentes “es acudir al médico cuando se tienen síntomas de no dormir bien porque esa disfunción puede acabar en un riesgo innecesario y en un accidente de tráfico”
- La apnea de sueño es un factor de riesgo muy relevante. Hoy existen datos de cuestionario y de exploración física que permiten seleccionar a aquellas personas con alta probabilidad de tener apnea del sueño.

Nueva directiva europea sobre prevención de accidentes de tráfico por apnea del sueño

Para 2014 está previsto que entre en vigor una nueva directiva europea que incluye las líneas generales de actuación en la prevención de accidentes de tráfico por apnea del sueño. Las medidas van dirigidas a:

- Favorecer la detección de personas con apnea de sueño, cuyo tratamiento les convierte en aptos para la conducción
- Regular la aptitud en la conducción de vehículos en personas diagnosticadas de apnea.
- Poner en marcha programas formativos que profundicen en la prevención de accidentes por apnea del sueño.

El autobús de la campaña “Despierta Europa: No te duermas al volante” visita Madrid

Como parte de esta iniciativa, un autobús va a recorrer las principales ciudades europeas para concienciar de los peligros de la somnolencia al volante. El autobús que partirá de Lisboa el 3 de octubre, recorrerá las calles de Madrid el viernes, día 4 de octubre y el sábado, día 5. El autobús tiene como destino final Bruselas, dónde representantes de la Sociedad Europea de Sueño presentarán los datos del informe a los Parlamentarios Europeos.

En Madrid, el autobús tiene prevista una parada de media hora en la Puerta del Sol el sábado día 5 de octubre; un lugar emblemático en el que se encuentra el km. 0 de todas las carreteras nacionales de España.

Recomendaciones para prevenir la somnolencia al volante

La Sociedad Española de Sueño y la DGT ofrecen los siguientes consejos médicos para evitar los accidentes debidos a la somnolencia al volante:

1. Planifique sus viajes. Respete al máximo los horarios de sueño antes de salir. Dormir es la única medida efectiva contra la somnolencia.
2. Evite la conducción en horario nocturno de forma continuada, en especial entre las 2 y las 6 de la madrugada.
3. Planifique paradas cada 2 horas para descansar.
4. Deténgase de manera inmediata si empieza a tener síntomas como que se le cierran los ojos o empieza a bostezar de manera repetida.
5. Esté atento. En muchas ocasiones, la distracción es la primera manifestación de la somnolencia.
6. Si está usted diagnosticado de apnea del sueño o cualquier otro trastorno del sueño y realiza tratamiento médico extreme el cumplimiento de su tratamiento respetando al máximo las horas de sueño.
7. Conducir es una actividad compleja que exige un gran nivel de concentración. Si sospecha que tiene algún trastorno en el sueño, consulte a su médico.
8. Evite sedantes, inductores de sueño y alcohol en la conducción de vehículos.
9. Algunos conductores usan estrategias para reducir la somnolencia como abrir las ventanas, oír música o bajar la temperatura del aire acondicionado... ninguna de estas acciones es efectiva para reducir la somnolencia, solo la demora unos minutos...
10. La acción más importante en la prevención de accidentes por somnolencia es PARAR, PARAR, PARAR, PARAR...