

CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

LA SOMNOLENCIA AL VOLANTE

- El 20% de los accidentes de tráfico están relacionados con la somnolencia. Junto con la velocidad y el alcohol, es uno de los grandes factores de riesgo de accidente
- El 4% de los conductores sufren somnolencia habitual al conducir. 700.000 conducen con somnolencia crónica, presentando 13 veces más riesgo de accidentes

LOS ACCIDENTES RELACIONADOS CON EL SUEÑO

- Generalmente ocurren de 0 a 6 horas y de 14 a 17 horas
- Suceden a altas velocidades, con frecuencia se trata de un único vehículo y se produce por salida de la vía
- El conductor generalmente va solo y no hace ninguna maniobra para evitar el accidente

ES IMPORTANTE BUSCAR LAS CAUSAS

- Dormir pocas horas, cambios en los horarios por trabajo a turnos, por hábitos de ocio...
- Consumo de alcohol, otras drogas o algún medicamento
- Más de 30 enfermedades son capaces de producir excesiva somnolencia. La **Apnea del Sueño** es el principal trastorno implicado en la somnolencia habitual al conducir y en la accidentalidad derivada

CONOCER LA APNEA DEL SUEÑO PUEDE SALVAR TU VIDA

- Los conductores con apnea del sueño tienen un riesgo 6 veces mayor de tener un accidente de tráfico. Este riesgo llega a ser 11 veces mayor si se consume alcohol

CÓMO RECONOCER LA SOMNOLENCIA AL VOLANTE

- Existen conductores que la reconocen con facilidad, en otros pasa desapercibida: Sensación de inquietud, movimientos continuos en el asiento, bostezos, dificultad para mantener la concentración, dificultad para respetar la distancia de seguridad, o desplazamientos laterales del vehículo deben hacerte pensar que estás ante una situación de riesgo

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

RESPIRA
Fundación Española del Pulmón
SEPAR

2006
Año de la Apnea del Sueño

SEPAR

C/ Provença, 108 Bajos 2ª 08029 Barcelona
Tel. + 34 93 487 85 65 Fax + 34 93 410 71 20
www.apnea2006.org

•••••

ASOCIACIÓN DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO
www.pat-apat.org

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRANSPORTE DE MERCANCÍAS
www.cetm.es

FUNDACIÓN ABERTIS
www.fundacionabertis.org

FUNDACIÓN MAPFRE
www.fundacionmapfre.com

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE



FUNDACIÓN MAPFRE

fundación abertis programa de seguridad vial

adis  Licenciatario Shell

PATROCINADORES ASOCIADOS

 

PATROCINADORES

AstraZeneca   GlaxoSmithKline  

COLABORADORES

Laboratorios Dr. Esteve - Oximesa - Ergometrix - Tyco Healthcare - Resmed

OTRAS PARTICIPACIONES

Ambu - Breas Medical - Sanro - Almirall - Bitmed Sibel Group
Boehringer Ingelheim - Respironics

PATROCINADORES INSTITUCIONALES



Logos of: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMOS, MINISTERIO DEL INTERIOR, DGT, GOVERN DE ANDORRA, GOBIERNO DE ARAGON, GOBIERNO DE CANTABRIA, GOBIERNO DE CASTILLA-LA MANCHA, GOBIERNO DE CASTILLA Y LEÓN, Generalitat de Catalunya, Comunidad de Madrid, JUNTA DE EXTREMADURA, XUNTA DE GALICIA, GOVERN DE LES ILLES BALEARS, GOVERN DE MURCIA.

SECRETARÍA TÉCNICA

ALTERNATIVA GROUP e-mail: alternativa@alternativagroup.com.es

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

RESPIRA
Fundación Española del Pulmón
SEPAR

2006
Año de la Apnea del Sueño

¿sabes dormir bien?
Conoce la apnea

AL VOLANTE
¡NO TE DUERMAS!

7.000.000 de personas padecen Apnea del Sueño mientras duermen
2.000.000 tienen enfermedad grave
Y la mayoría no lo sabe

www.apnea2006.org

¿QUÉ ES LA APNEA?

La Apnea del Sueño

es una enfermedad que causa obstrucciones en la vía aérea (garganta) mientras se duerme. Éstas provocan múltiples despertares no conscientes que dan lugar a un sueño no reparador y a somnolencia diurna, aumentando el riesgo de accidentes de tráfico y laborales, así como a un aumento del riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular por el incremento de la tensión arterial



¿QUIÉN LA SUFRE?

Aunque el perfil es el de un hombre de edad media con sobrepeso y roncador, la enfermedad puede aparecer a cualquier edad. En los niños la frecuencia está en torno al 5%. En las mujeres aparece con la mitad de asiduidad que en los hombres. Solo 10 de cada 100 personas con Apnea grave saben que la tienen

La Apnea es una enfermedad que la sufre el enfermo y altera la vida de todos los que le rodean

¿CÓMO SÉ QUE TENGO APNEA?

Debes sospechar que tienes Apnea del Sueño en las siguientes situaciones:

- Ronquidos frecuentes muy potentes o entrecortados
- Te han dicho que dejas de respirar mientras duermes
- A menudo te despierta una sensación de ahogo brusco
- Te levantas muy cansad@ por la mañana
- Tienes con frecuencia sueño al conducir
- Te duermes durante el día en situaciones en las que no deberías hacerlo
- Tienes una tensión arterial que no se consigue controlar con medicamentos

No todo el que ronca tiene Apnea del Sueño, pero casi todos los que padecen Apnea del Sueño son roncadores

¿CÓMO SE TRATA?

Existe un tratamiento muy eficaz: **la CPAP**. Este dispositivo mantiene la vía aérea abierta durante toda la noche gracias a que genera una presión de aire que impide su colapso. Hasta un 80% de los pacientes consiguen una buena tolerancia y reversión de los síntomas

No todo el mundo precisa **CPAP**, en ocasiones es suficiente mantener ciertas medidas dietéticas



ES IMPORTANTE

El hábitat para dormir debe tener las condiciones idóneas para un buen descanso. No confundas la Apnea sólo con falta de sueño por no dormir las horas necesarias y en las condiciones adecuadas

Se asocia a un grave deterioro de la calidad de vida y a presencia de hipertensión arterial, desarrollo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares

El conjunto de síntomas se denomina Síndrome de Apneas-Hipopneas del Sueño, más conocido por sus siglas: SAHS

¿SOSPECHAS QUE LA TIENES?

si **roncas** y además tienes **excesivo sueño** durante el día, te quedas **sin respiración al dormir** o tu **tensión arterial no está controlada**, consulta a tu médico

Mientras esperas el diagnóstico

- I Pierde peso, si tienes sobrepeso
- II Evita el consumo de alcohol
- III No tomes medicamentos sedantes
- IV Duerme preferentemente de lado
- V Tómate la tensión arterial con frecuencia
- VI Si tienes sueño, no conduzcas!

TRATAR LA APNEA DEL SUEÑO PUEDE SALVAR TU VIDA