

## 18. SUEÑO Y FATIGA, Y SU INFLUENCIA AL VOLANTE

### SUEÑO

El sueño es un fenómeno variado y complejo, en el que el ser humano pasa casi un tercio de su vida, pero que a unos 13 millones de españoles les causará problemas en algún momento.

Los trastornos del sueño son, en muchos países, la primera causa de muerte por accidente de tráfico, bien por falta de descanso o por la somnolencia diurna que produce el “síndrome de apnea-hipoapnea del sueño”.

Uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez sueño preocupante al volante. A partir de los 50 años se necesita dormir menos durante la noche, pero el sueño es más difícil controlarlo durante el día.

Se ha demostrado que las personas toleran que se les recorte el periodo de sueño poco a poco, en un máximo de una hora y media, pero cuando se alcanza el límite de las cinco horas y media de descanso, comienzan a sentirse mal.

Hay un sueño estrictamente necesario que es cercano a las seis horas.

Ahora, la juventud se priva de muchas horas de sueño, ya que en el fin de semana pueden pasar una noche sin dormir descansando al día siguiente.

Esta situación provoca pérdida de la estabilidad en el ciclo sueño-vigilia, con repercusiones físicas y anímicas graves en los días posteriores mientras el joven está despierto, con riesgo de accidente de circulación.

El sueño insuficiente causa cambios neurocognitivos como excesiva somnolencia diurna, humor alterado y un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación.

Las personas con “insomnio crónico” provocan dos veces y media más accidentes que las que duermen bien. Si se añade una comida copiosa o exceso de trabajo, el problema se agrava.

La somnolencia supone un factor de riesgo de primera magnitud, y la mayor parte de las causas que lo originan son susceptibles de prevención.

El conductor siempre debe estar preparado para responder correctamente ante un imprevisto o una situación que puede ser “límite”, y los trastornos del sueño lo impiden.

### LA FATIGA

Disminuye la capacidad de atención, favorece las equivocaciones al ejecutar las maniobras y obliga a asumir más riesgos. Se calcula que entre el 20 y el 30% de los accidentes se deben a la fatiga.



## 18. SUEÑO Y FATIGA, Y SU INFLUENCIA AL VOLANTE

## Causas

La mayoría de los accidentes de tráfico se producen por la conjunción de varios factores, entre los que destaca conducir bajo los efectos del alcohol, la fatiga, la velocidad inadecuada para las circunstancias del tráfico y la distracción.

Se sabe que cerca del 40% de los conductores no descansan en los viajes después de tres o más horas al volante.

La fatiga es el resultado final de muy variadas circunstancias como sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos, estrés, cambios en los turnos laborales, etc. El sueño se encuentra entre las cinco primeras causas de accidentes con víctimas.

La fatiga aumenta con comida pesada, ropa inadecuada, calor excesivo y luz de las horas centrales del día, gran número de horas conduciendo o trabajando, rutina al realizar muchas veces el mismo itinerario, monotonía de las grandes rectas...

Existen cuadros clínicos de distimia y fatiga crónica, caracterizados por que el paciente se queja de cansancio, falta de energía, fatiga y somnolencia, que se asocian a deterioro del estado del ánimo con falta de interés.

La fibromialgia es más frecuente en mujeres y se caracteriza por dolor y rigidez de tronco y extremidades, y se puede asociar a trastornos del sueño. En general, son conductores quejosos y cansados.

## Síntomas

Al conductor le cuesta concentrarse en la carretera y realiza maniobras casi inconscientes, con menor percepción de señales, luces, sonidos, distancias y tiempo.

Se reduce la cantidad, calidad o eficacia en la ejecución de maniobras y la capacidad de reacción.

Surgen estados personales desagradables, tales como aburrimiento, ansiedad, inestabilidad, aturdimiento y mayor aceptación del riesgo.

La fatiga excesiva produce pesadez de la vista con parpadeo casi constante, cefalea, zumbido de oídos, sensación de brazos y pies dormidos, necesidad de moverse en el coche, que siempre se acompaña de mayor o menor pérdida de atención, y necesidad de restregarse la cara. En esta situación, es obligatorio parar y descansar.

## Consejo sobre sueño y fatiga

- ▶ En los viajes se debe descansar 20 minutos cada dos horas de conducción, o cada 150-200 kilómetros. Las personas mayores deben hacerlo cada hora u hora y media, y cuando se viaja con niños pequeños hay que descansar con más frecuencia.
- ▶ En los descansos, es conveniente dar un paseo durante 10 o 15 minutos y, si el conductor tiene sueño, debe echar una cabezada. También debe beber agua y lavarse la cara.
- ▶ Se debe ventilar el habitáculo, y si hace calor, conectar el aire acondicionado.
- ▶ En los viajes, hay que evitar las comidas copiosas, el alcohol y los medicamentos que producen sueño.



## 18. SUEÑO Y FATIGA, Y SU INFLUENCIA AL VOLANTE

- ▶ El conductor puede charlar con los pasajeros de modo relajado, pero sin involucrarse mucho en la conversación, y debe evitar la música muy relajante.
- ▶ Si surge el sueño, lo mejor es parar y dormir un rato, y si algún pasajero puede conducir, compartir la tarea de la conducción.
- ▶ Especial atención deben prestar quienes realizan grandes desplazamientos durante la noche, deben iniciarlos habiendo descansado adecuadamente y siempre teniendo al lado a alguien despierto.
- ▶ Antes de iniciar un viaje largo, el conductor y los acompañantes deben mentalizarse de que durará varias horas. No son convenientes las metas de tiempo o velocidad, porque obligan inconscientemente a asumir riesgos innecesarios.
- ▶ Los conductores profesionales de largas distancias o los de prolongada jornada en la ciudad deben descansar a las 4 horas de trabajo, intercalando un periodo de 2 a 4 horas como intermedio.
- ▶ En rutas largas, el turno de dos conductores es indispensable, sobre todo durante la noche.
- ▶ Hay que recordar a los conductores que si van a conducir, no pueden beber alcohol, tomen medicamentos o no.
- ▶ No se debe conducir si no se ha realizado el adecuado descanso nocturno.
- ▶ No se recomienda conducir con fibromialgia.
- ▶ Recomendaciones para una ordenada higiene del sueño:
  - Hacer ejercicio regular y moderado.
  - Establecer horarios de sueño sin siestas.
  - Evitar las cenas abundantes, el café, las bebidas estimulantes y el tabaco.
  - Vigilar las condiciones de luz, temperatura y ruido de la habitación.
  - Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.

