

trastornos del SUEÑO síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS)

19.D.

Consejos para el conductor con trastornos del sueño

- ✓ El Síndrome de Apneas-Hipopneas del Sueño (SAHS) se asocia con un elevado riesgo vial. Sin embargo, si sigue adecuadamente el tratamiento prescrito por su médico, el riesgo de sufrir colisiones de tráfico será similar al del resto de la personas.
- ✓ Tenga siempre en cuenta el peligro que supone la posibilidad de quedarse dormido mientras conduce, que conlleva frecuentemente colisiones mortales.
- ✓ Conducir con somnolencia produce alteraciones de la visión, aumento del tiempo de reacción, reducción de la atención y de la coordinación, así como nerviosismo y ansiedad, que pueden provocar colisiones de tráfico graves.
- ✓ Extreme las precauciones durante la conducción nocturna. Las horas más peligrosas son entre las tres y las seis de la madrugada.
- ✓ Si trabaja a turnos, respete los horarios destinados a dormir. No inicie un viaje largo sin haber dormido.
- ✓ Evite en lo posible las carreteras que le ocasionen somnolencia.
- ✓ Evite los viajes largos, especialmente cuando se encuentre en períodos de gran tensión, de cambio de ocupación, tras haber realizado un gran esfuerzo físico, o si sufre problemas psicológicos.
- ✓ No haga comidas copiosas ni beba leche caliente si ha de conducir. En cambio, puede aliviarle masticar chicle durante el viaje.
- ✓ Los estimulantes naturales (cafeína, teína, etc.) no van a remediar la falta de sueño. Pueden enmascararlo o producir un peligroso efecto rebote.
- ✓ Si tiene previsto conducir, no consuma alcohol ni medicamentos de efecto relajante o sedante.
- ✓ Al conducir: no adopte una postura relajada, sujete con firmeza el volante y realice frecuentes paradas.
- ✓ Dirija algunas de las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos. Nunca lleve el coche con temperatura elevada.
- ✓ La automedicación (sedante-estimulante) para paliar alteraciones del sueño es peligrosa, porque puede enmascarar el proceso causante y provocar efectos secundarios sobre la capacidad de conducir.
- ✓ Si su médico le ha recetado un medicamento para el insomnio, siga sus instrucciones respecto a la conducción de vehículos. Evite conducir los primeros días y en los cambios de tratamiento.