

CÓMO IMPACTA EL DORMIR MAL



Los Riesgos de Trabajar con Sueño

- *En Chile, el 20% de la población sufre de insomnio y el 30% de los accidentes automovilísticos se debe a fatiga producto de un mal dormir.*
- *En el ámbito laboral, los turnos y el aumento de horas de trabajo constituyen una amenaza no sólo para la salud de los trabajadores, sino también para la seguridad de quienes los rodean.*

Cerca de las 2 de la madrugada del 3 de agosto de 2008, el cansancio y el sueño vencieron a Jaime Martínez, quien manejaba un camión cargado con balones de gas por la ruta 5 Sur, en Chile. De un segundo a otro, se durmió al volante y perdió el control del vehículo, que volcó a un costado de la ruta a la altura de Casma, a unos 1000 kilómetros al sur de Santiago.

Jaime viajaba desde Chiloé a Osorno y llevaba varias horas conduciendo sin descansar. Había salido cerca de las 20 horas de la ciudad de Castro con balones vacíos, para cargarlos en Osorno.

El impacto del volcamiento fue grande y los cilindros de gas quedaron esparcidos en la franja fiscal que separa a la doble vía del camino de servicio interior. La escena preocupó a bomberos de la Unidad de Materias Peligrosas de Puerto Varas, quienes acudieron al lugar con el objetivo de descartar una posible explosión.

Todo era preocupación hasta que funcionarios de la empresa de gas que llegaron al

lugar confirmaron que los estanques de 5,15 y 45 kilos estaban vacíos. Afortunadamente, el accidente no terminó en tragedia y nadie comentó mucho más al respecto.

Pareciera ser que las personas están acostumbradas a escuchar que un camión o un bus volcó porque el chofer se quedó dormido al volante. Pero son muy pocos los que se cuestionan sobre si es adecuado o no el ritmo de trabajo que llevan los choferes de buses y camiones o si descansan lo suficiente. Lo mismo ocurre con los usuarios de buses; son muy pocos los que antes de iniciar un viaje preguntan cuántas horas ha manejado el conductor o si harán turnos.

Y es que cuando ocurre un accidente de tránsito debido a la somnolencia, todos parecen estar de acuerdo en que es poco lo que se puede hacer, pocas las lecciones que se pueden rescatar o las medidas preventivas que se pueden tomar para evitar que algo así vuelva a ocurrir.

La situación es completamente distinta cuando la causa del accidente se debe a



una falla mecánica. En estos casos, no es extraño que usuarios, familiares e incluso los propios medios de comunicación pidan explicaciones públicas a las empresas dueñas de los vehículos y empleadores de los choferes. Es común que expertos en mecánica aparezcan en televisión analizando el caso o que dueños de buses y camiones entreguen recomendaciones para que esto no vuelva a ocurrir.

Trabajadores con Sueño

A pesar de lo peligroso que es manejar con sueño, existe un gran número de personas que reconoce haberlo hecho en más de una oportunidad.

Un estudio apoyado por la Fundación Científica y Tecnológica ACHS (FUCYT) encuestó a 180 conductores de camiones de alto tonelaje en el Paso Los Libertadores. Los resultados son alarmantes.

El doctor Gustavo Contreras, director de la FUCYT, explicó en el marco de las Jornadas de Invierno de la Sociedad Chilena de Otorrino-Laringología, titulada “Roncopatía y Patología Obstructiva del Sueño”, que “de los encuestados, el 48% reconoce haberse quedado dormido al volante y el 11,1% admite haber tenido accidentes de tránsito por efectos del sueño”, una cifra que catalogó de muy alta. Dicho estudio se encuentra en la actual edición de Ciencia & Trabajo.

Ya en 2006, explica Contreras, hubo una serie de propuestas de FUCYT a Conaset con el propósito de que se considere el sueño como un factor relevante dentro de las exigencias ligadas al tránsito. Entre otras soluciones, se propuso que al

momento de obtener o renovar la licencia de conducir se exigieran exámenes que dieran cuenta de que el conductor no sufre patologías del sueño. De igual manera, se planteó la idea de que aquellos conductores de buses tuvieran un sistema de relevos en ruta, que lo obligaran a bajar del bus, siendo reemplazado por otro conductor que, a su vez, se bajaría tras otra cantidad de horas en bases establecidas a lo largo del camino.

Pero no sólo los trabajadores que conducen vehículos se ven afectados por algún trastorno del sueño. De hecho, otras investigaciones realizadas por expertos sobre las principales causas de catástrofes industriales y medio ambientales de nuestra época, como lo han sido Chernobyl, Three Mile Island, Exxon Valdez y Bhopal, dan cuenta de la estrecha relación entre los horarios de los accidentes y el estado de somnolencia de los trabajadores que estaban con turno al momento en que éstos ocurren.

En Estados Unidos, los accidentes relacionados al sueño superan los 100.000 por año, produciendo por lo menos 1.500 muertes.

En Chile, se estima que un tercio de la población padece insomnio ocasionalmente y un 5% presenta problemas asociados a la Apnea Obstructiva del Sueño y no lo sabe. Ambos son trastornos que, si no se tratan a tiempo, pueden poner en riesgo a quien lo padece y a su entorno. En el marco de las Jornadas de Invierno, el médico Ennio Vivaldi, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, señaló que “no hay nada más absurdo que los trabajos en turnos, porque eso va en contra de la fisiología humana” y agregó que “el 83% de los accidentes con resultado de muerte se produce en los momentos de más somnolencia”.

Es tan perjudicial el trabajo de turnos que incluso la O.I.T. (Organización Internacional del Trabajo) no recomienda realizar turnos rotatorios y nocturnos a individuos que sobrepasen una determinada edad, a mujeres embarazadas o criando sus hijos pequeños.

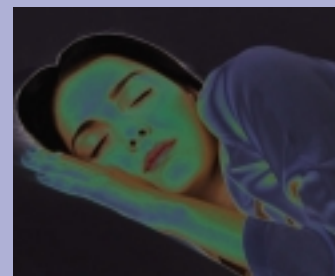
Sucede que cuando un trabajador sufre de insomnio, apnea u otro trastorno del sueño, su descanso es parcial. Esto afecta su rendimiento laboral y lo hace mucho más propenso a cometer algún error o descuido. La médica Julia Santín, del Centro Médico del Sueño de la Universidad Católica, explicó en la misma jornada que “cuando hay insomnio, falla la atención, la memoria, hay más irritabilidad, menor rendimiento, aumenta el riesgo de depresión, hay una mala calidad de vida y riesgo de accidentes de tránsito y ausentismo laboral”.

En España, el presidente del Programa Integral de Investigación (PII) y neumólogo del Hospital Clínico de Barcelona, Josep Maria Montserrat, destacó que entre los trastornos del sueño más comunes, la apnea representa el 5% del total de accidentes de tráfico en ese país.

En tanto, la fundación MAPFRE publicó en junio de 2008 un estudio que indicaba que en España las alteraciones del sueño, el cansancio y la fatiga están presentes en el

SUGERENCIAS PARA LOGRAR UN BUEN DORMIR

- Mantener la pieza oscura y fresca.
- Evitar tener televisor en el dormitorio.
- Utilizar ropa cómoda para dormir.
- Intentar tener una hora estándar para despertar todos los días, incluidos los fines de semana.
- Elegir bien el colchón y la almohada.
- No comer pesado en las noches.
- Evitar el café al menos 4 a 5 horas antes de dormir.
- No fumar ni beber alcohol.



APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

¿Qué es?

Los ronquidos por sí solos no se consideran una enfermedad. Sin embargo, estos deben tomarse en serio cuando vienen acompañados de apneas o interrupciones de la respiración de una duración superior a los 10 segundos.

El síndrome de la apnea obstructiva del sueño es una patología respiratoria que impide que la persona que la padece descanse bien durante sus horas de sueño. Este síndrome se caracteriza por la repetición de episodios de apneas en un número mayor a cinco por cada hora de sueño.

Causas

La causa puede estar en la presencia de lesiones en la vía aérea superior, como la hipertrofia de las amígdalas o de la úvula (campanilla) o la existencia de paladar blando. También puede aparecer acompañando a otras enfermedades médicas, como la obesidad o el hipotiroidismo y factores como el consumo de alcohol o la ingesta de sedantes pueden favorecer la patología.

Se estima que el síndrome de la apnea obstructiva del sueño afecta a entre 2 y 4% de la población adulta. Es más frecuente en varones de mediana edad y se ha observado que el 60% de los pacientes suele tener problemas de sobrepeso. Las personas con este síndrome suelen ser obesas y tener el cuello corto y grueso.

Síntomas

Como consecuencia de los episodios, el sueño del paciente no es reparador y aparece somnolencia diurna, presencia de fatiga crónica e incluso alteraciones respiratorias y cardiovasculares. La persona con apnea suele levantarse con frecuencia para ir al baño, se despierta frecuentemente con la boca seca y al día siguiente nota cansancio, dolor de cabeza y se queja de la alta probabilidad de dormirse en situaciones inapropiadas, mientras conduce, lee o asiste a reuniones de trabajo.

Diagnóstico

En la detección de la apnea obstructiva del sueño juega un papel fundamental la pareja del paciente, ya que el enfermo no siempre es consciente de la importancia del problema. Es el acompañante el que observa la existencia de un ronquido estrepitoso, movimientos corporales frecuentes y la observación de frecuentes paradas en la respiración que terminan con un ronquido mayor de lo habitual.

Tratamiento

Una vez que se sospecha la existencia de la patología, es conveniente realizar un estudio del sueño que confirme la presencia del trastorno y establezca su severidad con el fin de ofrecer la mejor opción de tratamiento. En casos leves puede bastar con observar ciertas medidas relacionadas con el estilo de vida, como controlar el peso, no consumir alcohol y cambiar la postura durante el sueño.

Aunque actualmente no existe un tratamiento farmacológico eficaz, en situaciones de gravedad el especialista prescribirá una CPAP, que consiste en un generador de presión que transmite a través de una mascarilla nasal una presión continua a la vía aérea superior impidiendo que ésta se colapse. Según los especialistas, esta mascarilla suele tener un efecto rápido haciendo desaparecer los ronquidos nocturnos y la somnolencia durante el día. Este tratamiento no suele tener efectos secundarios graves y en el caso de que éstos aparezcan son transitorios y desaparecen tras las primeras semanas.

La cirugía está recomendada cuando existen algunas lesiones como pólipos o hipertrofia de las amígdalas, o bien cuando la mascarilla no es bien tolerada por la existencia de algún daño en la vía aérea superior.

Otros datos

El síndrome de apnea obstructiva del sueño puede ocasionar diversas complicaciones entre las personas que lo sufren. La hipertensión arterial está presente en el 50% de los pacientes y es frecuente la aparición de arritmias durante el sueño. También aumenta el riesgo de sufrir accidentes cardio- y cerebrovasculares, como el ictus y el infarto de miocardio. Asimismo, la somnolencia diurna está involucrada en un mayor riesgo de sufrir accidentes de tráfico o laborales, y también es común la impotencia y disminución de la libido entre estos pacientes.

Fuente: www.dmedicina.com



10% de los accidentes laborales por tráfico. Así la probabilidad de fallecer en un siniestro de este tipo es 8,3 veces mayor que en otros accidentes laborales, más aun si el trabajo está relacionado con el transporte.

De hecho, ese tipo de accidentes representa casi el 40% de los accidentes laborales mortales y supone el 28,3 y 18,5% de los accidentes laborales graves y muy graves en ese país.

No Dormir Bien Hace Mal

Las consecuencias de dormir mal, o no dormir lo suficiente, pueden ser muchas. Según estadísticas del Centro Nacional para la Investigación de los Desórdenes del Sueño, solamente en Estados Unidos alrededor de 40 millones de personas sufren algún problema de sueño. Esto se traduce en problemas cognitivos, baja considerable de la productividad, aumento en la posibilidad de accidentes, irritabilidad, mayor riesgo de enfermedades y, sin duda, una disminución de la calidad de vida.

Los efectos en las tareas cotidianas son inmediatos. Si uno no duerme bien, corre el riesgo de tomar malas decisiones, pasar por alto algo importante, o dejar de poner atención a la ruta en caso de estar manejando un vehículo.

Luego, están los efectos a más largo plazo que se relacionan con la salud de las personas. Los médicos han relacionado la falta de sueño con un aumento de peso, diabetes, presión arterial, problemas cardíacos, depresión y abuso de medicamentos. De igual modo, se ha dicho que el sueño hace que las hormonas del apetito se desorganicen.

El Dr. Grez Belenky, director del Centro de Investigación del Sueño y el Rendimiento de la Universidad Estatal de Washington en Spokane, declaró a la agencia Healthday que “la falta de sueño desencadena una respuesta de estrés” y que las pastillas para dormir “son sólo una solución temporal”.

Por lo general, la población ignora las consecuencias de la privación del sueño o de la modificación de ritmos biológicos.

El Sueño, una Necesidad

Es sabido que todas las actividades biológicas se ven influenciadas por la luz natural. De este modo, organizamos nuestra vida entre dos estados claves: la vigilia y el sueño. Ambos conforman un ciclo que se divide, idealmente, en un adulto en 8 horas de sueño, 8 horas de

FACTORES QUE ALTERAN LA CALIDAD DEL SUEÑO NOCTURNO	
Causas individuales	Causas físicas
Factores psico-sociales	Ruido
Tratamientos médicos	
Ansiedad-depresión extremas	Temperaturas
Cuadros psicóticos excesivos	Luz
Reflujo gastro-esofágico	Cambio de ambiente
Asma bronquial y bronquitis obstructiva	Ambiente hostil o inseguro
Ronquidos y apneas del sueño	Humedad elevada
Dolores osteomusculares o movimientos	Cama o lecho inconfortable



trabajo y 8 horas en actividades de tiempo libre. Sin embargo, la luz artificial modificó este ciclo. Las horas de trabajo aumentaron y empezamos a dormir menos que nuestros antepasados. La situación se vuelve más crítica en aquellos individuos que realizan actividades laborales que implican mayor riesgo o turnos. Con esto comenzaron a aparecer aquellos trabajadores cansados, anhelando llegar a sus casas a dormir y con un exceso de sueño diurno, más conocido como Somnolencia Diurna Excesiva. El doctor Contreras, director de la FUCYT, relata que “en estudios que hemos realizado en mineros, hemos detectado que el 90% de ellos trabaja con sueño. Andan como zombies”. Este estado patológico afecta entre el 2 y el

5% de la población general de las sociedades occidentales y se caracteriza por la incapacidad o dificultad para mantener el rendimiento psicológico, intelectual o laboral. Contra eso, los trabajadores han adoptado un sin fin de medidas que van desde la ingesta de medicamentos, el consumo constante de cafeína e incluso hay quienes descansan por breves momentos en sus mismos puestos de trabajo, lo que sin duda resulta peligroso. Los japoneses son quienes consumen la mayor cantidad de fármacos relacionados con el sueño. Estudios demuestran que los momentos claves de bajo rendimiento son de 13 a 15 PM y de 3 a 4 AM y que es precisamente en la madrugada cuando existe una alta tendencia al sueño y una pérdida conside-

rable del rendimiento, que coinciden con la mínima temperatura central del cuerpo. Es también en esos momentos cuando presenciamos el mayor número de accidentes de tráfico y laborales, así como el mayor número de errores y maniobras. Se estima que 4 de cada 10 individuos no logra tener un sueño adecuado de manera natural y que este hecho representa el principal motivo de su deterioro de la atención y vigilancia.

Tratar el Sueño

Para cada trastorno del sueño existe un tipo de tratamiento que permite recuperar el sueño normal. En los insomnios, se opta por atacar la causa que los produce, mientras que en las apneas del sueño se realiza una cirugía o se utiliza un aparato llamado CPAP, que provee de aire al paciente. El Hospital del Trabajador de Santiago (HTS) cuenta con una unidad de patologías del sueño, compuesta por un equipo multidisciplinario de médicos especialistas en el tratamiento de pacientes con alteraciones del sueño, que evalúa cada caso con el objetivo de dar la opción más apropiada a cada paciente. Ante la importancia de tratar los trastornos del sueño, el Dr. Gustavo Contreras aseguró en las Jornadas de Invierno de la Sociedad Chilena de Otorrino-Laringología que “el problema es que el manejo de los trastornos del sueño no es barato, es caro” y que las Isapres no cubren el CPAP y las cirugías son muy costosas, pese a que se cubren en parte. Concluye que “el problema de los trastornos del sueño no está en el diagnóstico, sino en lograr el tratamiento”.

Paula García Miranda

Correspondencia / Correspondence
Av. Vicuña Mackenna 210 piso 6
Teléfono: 56-2-685.3854
e-mail: pcgm@vtr.net