

# Bulletin de la **Seguridad**

## Conozca Los Riesgos de la Apnea Obstruktiva del Sueño

Sus ojos le empiezan a pesar. Tiene problemas para concentrarse. Bosteza. Si está en la mitad de su turno, podría ir por la segunda (o tercera) taza de café. Antes de que lo haga, también considere su salud en general y la calidad de su sueño.

La Apnea Obstruktiva del Sueño (OSA por sus siglas en inglés) afecta casi una parte de los proveedores de Vehículos Motorizados Comerciales (CMV por sus siglas en inglés), de acuerdo a la Administración Federal de Seguridad de Proveedores de Vehículos Motorizados Comerciales (FMCSA por sus siglas en inglés). Cuando se tiene OSA, usted deja de respirar por un corto periodo de tiempo mientras duerme, 10 segundos o menos. Si no es tratado, la OSA puede amenazar su vida.



Se ha convertido en un tema muy serio que la Comisión de Revisión Médica de la FMCSA está revisando sus recomendaciones de qué tan seguido los conductores de vehículos motorizados comerciales deben ser analizados en búsqueda de apnea obstruktiva del sueño. Las siguientes recomendaciones no son finales, pero se detallan varios factores de riesgo que debería conocer.

Estos incluyen:

- Índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés, peso en kilogramos dividido por la altura en metros) de 40 o más (o el índice de masa corporal de 33 o más, más al menos tres de los factores de riesgo a continuación)
- Edad de 42 en adelante
- Masculino
- Postmenopáusica
- Tener una o más de las siguientes condiciones de salud: diabetes, presión alta, enfermedad cardíaca, una quijada subdimensionada (micrognacia), un tipo específico de sobremordida (retrognacia) o hipotiroidismo no tratado.
- Tamaño del cuello mayor a 17 pulgadas (hombres) o 15.5 pulgadas (mujeres)
- Ronquidos fuertes
- Padecimiento de apnea (pausas respiratorias al dormir)
- Vías respiratorias pequeñas

Si cuenta con algunos de los síntomas antes mencionados, hable con su médico. Si su médico sospecha de apnea obstruktiva del sueño, él o ella puede recomendar un estudio de sueño. Eso significa que probablemente pase la noche en un centro de especializado en el sueño en donde será evaluado por técnicos especialistas en el sueño. Si encuentran que padece de apnea obstruktiva del sueño de moderado a severo, necesitará ser tratado de manera efectiva para que pueda continuar manejando. El uso del sistema de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP por sus siglas en inglés) mientras duerme es un remedio potencial de la apnea obstruktiva del sueño.

Como conductor de vehículos motorizados comerciales, su habilidad de mantenerse completamente alerta lo ayuda a permanecer seguro mientras viaja. Conocer el riesgo de la apnea obstruktiva de sueño y recibir el tratamiento necesario es muy importante.