

Información sobre la apnea del sueño

Ha habido muchas idas y vueltas sobre la prueba de apnea del sueño y los conductores de camiones durante el año pasado, tanto que es fácil confundirse. A continuación, le presentamos un resumen actualizado sobre los peligros de la apnea del sueño y las medidas que los conductores pueden tomar para mantenerse seguros y saludables:

- 1. La apnea del sueño es peligrosa para usted y para otros.** El tipo más común, llamado apnea obstructiva del sueño (AOS), sucede cuando las vías respiratorias en el cuello colapsan mientras duerme. Esto bloquea las vías respiratorias y hace que deje de respirar momentáneamente. Una persona con AOS leve deja de respirar aproximadamente cinco veces por hora. Una persona con AOS grave puede dejar de respirar hasta una vez por minuto. Debido a que la AOS le impide tener una buena noche de sueño, esto aumenta el riesgo de contraer somnolencia, lo cual lo pone a usted y a otros conductores en peligro.
- 2. La prueba de apnea del sueño no es obligatoria a nivel nacional.** El Departamento de Transporte (Department of Transportation, DOT) de los Estados Unidos planeó promulgar una ley de pruebas de apnea del sueño obligatorias en 2018, pero no prosperó. Pero el DOT exige que todos los conductores realicen un examen físico cada dos años para mantener una licencia de conducir comercial (Commercial Driver's License, CDL). Depende de su médico realizar la prueba de apnea del sueño —o de que usted la solicite—.
- 3. La falta de tratamiento de la apnea del sueño puede sacarlo de servicio.** Un estudio de la University of Minnesota, Morris, demostró que los conductores que no tratan la AOS tienen cinco veces más probabilidades de tener un accidente evitable mientras conducen. Es por eso que las flotas lo toman muy en serio. Los conductores de camiones con AOS sin controlar corren el riesgo de perder su CDL hasta que puedan probar a un examinador médico que están manejando satisfactoriamente la situación y que pueden conducir de manera segura.



- 4. La apnea del sueño es controlable.** El tratamiento más común para la AOS es con un dispositivo de presión positiva continua en la vía aérea (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP). Este dispositivo proporciona un flujo constante de presión de aire a través de un tubo y una mascarilla mientras duerme. Esto mantiene abierta las vías respiratorias.
- 5. Estos signos de advertencia pueden indicar apnea del sueño.** Si tiene un índice de masa corporal (o IMC, una medición de la grasa corporal en función de su estatura y peso) igual o superior a 33, usted corre un alto riesgo de padecer apnea del sueño. Lo mismo ocurre con los hombres con un cuello de un tamaño mayor que 17 pulgadas, o mujeres con una medida de cuello mayor a 15 pulgadas. Los síntomas incluyen ronquidos, somnolencia durante el día, irritabilidad, depresión y problemas de atención.

Si no se trata, la AOS puede causar presión arterial alta, diabetes, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Si sospecha que tiene AOS, hable con su médico. Aceptar y tratar este problema puede salvar su vida y la de otras personas.