

"PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO PARA APNEA DEL SUEÑO EN CONDUCTORES DE MEDIANA Y LARGA DISTANCIA"

Autores: Spuches, Maria Lucrecia; Hatem Torres Silvana; Abdala Javier; Barimboim Enrique.
Avda. de Madrid, 6 - 45003 TOLEDO



INTRODUCCIÓN

La apnea del sueño se considera un problema de salud pública de relevancia. Afecta a entre el 4-6% de los hombres y el 2-4% de las mujeres y sólo están diagnosticados y tratados entre el 5-9% de estos.

La apnea está relacionada con el 20-25 por 100 de los accidentes. Aunque podría decirse que el impacto de la somnolencia en los accidentes de tráfico, laborales, domésticos y catástrofes públicas es desconocido en términos precisos.

El problema de la somnolencia en los conductores profesionales merece un cuidadoso análisis ya que este grupo de trabajadores puede constituir un claro ejemplo de privación de sueño como consecuencia de prolongadas jornadas de trabajo, horarios rotativos en turnos que conspiran contra la fisiología normal del sueño, condiciones de descanso poco adecuadas y la necesidad de mantener un elevado nivel de alerta en una situación de manejo frecuentemente monótona.

La prevalencia del síndrome, el infradiagnóstico y la siniestralidad nos sitúan delante de un importante problema que requiere una búsqueda de soluciones.

Una forma de disminuir el riesgo de accidentes debido a la apnea de sueño es aumentar el conocimiento sobre esta enfermedad, sobre todo a través de la educación, particularmente de los síntomas, y la importancia del diagnóstico precoz para identificar a los conductores en riesgo. Se realizó este estudio con el objetivo de determinar la prevalencia de factores de riesgo para apnea del sueño y analizar la ocurrencia de accidentes en conductores.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, durante el período septiembre-noviembre del 2007.

La población estuvo constituida por 91 conductores seleccionados al azar de los que se encontraban presentes en el sindicato de camioneros en el periodo en estudio y por 34 parejas convivientes (todas mujeres) de los conductores encuestados.

En ambos casos la participación fue anónima y voluntaria, previa información de los alcances e implicaciones de este estudio.

Para la recogida de datos se utilizó una encuesta semi-cerrada "ad hoc".

Las variables en estudio fueron: edad, estado civil, nivel de instrucción, antigüedad en la tarea, trabajo nocturno, peso, talla (para determinar índice de masa corporal), tabaquismo, antecedentes patológicos, roncor, características del ronquido (frecuencia, intensidad, ahogos, apneas) accidentes de tráfico, somnolencia diurna (escala de Epworth).

CONCLUSIONES

- La frecuencia de accidente de tráfico en "roncadores" fue mayor que en no roncadores; aunque no se pudo establecer relación entre estos y apnea del sueño, ya que no hubo ningún diagnóstico confirmado de esta patología; hecho que llamó la atención.
- Se notó dificultad para describir las características del sueño en conductores. La información de este tipo brindada por la pareja conviviente aportó mayores datos, y con más veracidad además de ser más rígidas en la determinación de factores de riesgo que aparentemente serían subestimados por los conductores (problemas de salud, somnolencia diurna, sedentarismo, etc).
- Un hecho a destacar es, que a pesar de la legislación vigente, se vio una sobrecarga horaria en estos trabajadores con un promedio de 10 h. diarias y llegando en algunos casos a 17 h. trabajadas por día. Resulta evidente la imposibilidad de descanso en estos casos potenciando la posibilidad de accidentes.
- Consideramos que existe desconocimiento por parte de los conductores sobre esta patología, por lo que se propone implementar programas educativos y de detección precoz incluyendo los chequeos pertinentes en las empresas de transportes. Como así también poner en marcha un sistema de controles adecuados para el cumplimiento de la jornada laboral óptima con el tiempo necesario para un descanso reparador.
- Se sugiere incluir al cónyuge del conductor en el screening de los trastornos del sueño, ya que aportarían datos relevantes y complementarios para un diagnóstico precoz de esta patología.

RESUMEN

Los factores de riesgo en apnea de sueño son fundamentales en prevención, siendo el objetivo de este estudio determinar la prevalencia de estos factores y analizar la ocurrencia de accidentes en conductores. Estudio descriptivo, mediante encuesta semi-cerrada, a 91 conductores y 41 cónyuges. Se encontró entre conductores un 45% de "roncadores", teniendo además otros factores de riesgo asociados; cifra que ascendió interrogando a sus esposas quienes conocerían e indicarían los hábitos de sueño y factores de riesgo con mayor precisión y veracidad; no pudo establecerse asociación con accidentes. Se propone incluir al cónyuge para detección de trastornos del sueño.

Palabras clave apnea del sueño, factores de riesgo, conductores.

RESULTADOS

Se evaluaron 91 conductores del sexo masculino perteneciente al sindicato de conductores de larga distancia, con una edad promedio 46,3 años (DS 10,7). Antigüedad en la tarea años. El promedio de horas diarias de trabajo fue de 10,23 h. Realizando trabajo nocturno el 42 %.

El 41 % refirió ser fumador y un 9% padecer hipertensión arterial.

No se encontró ningún caso de antecedentes de apnea diagnosticado previamente.

Al evaluar la escala de Epworth se encontraron 37 conductores con somnolencia diurna (gráfico 1) y 41 conductores que refieren ser roncadores (45%).

Gráfico nº 1: Prevalencia de somnolencia Diurna (Escala Epworth) (n=91)

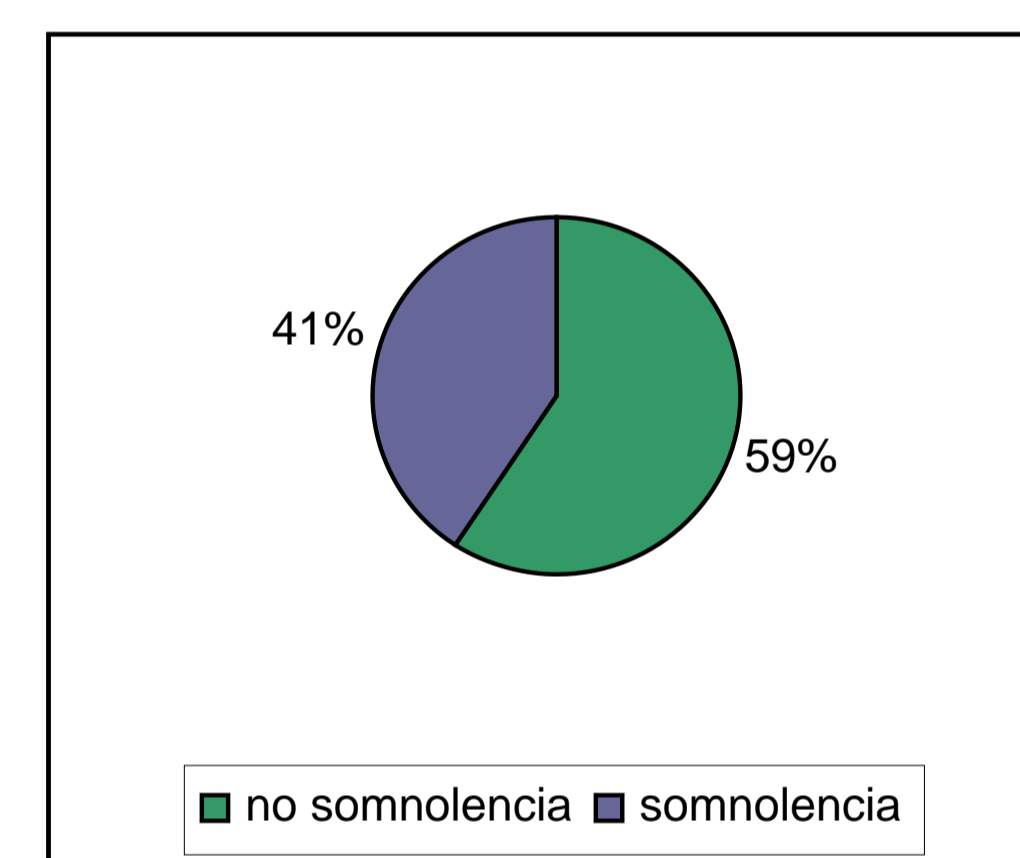


Gráfico nº2: Prevalencia de roncadores en conductores (n=91)

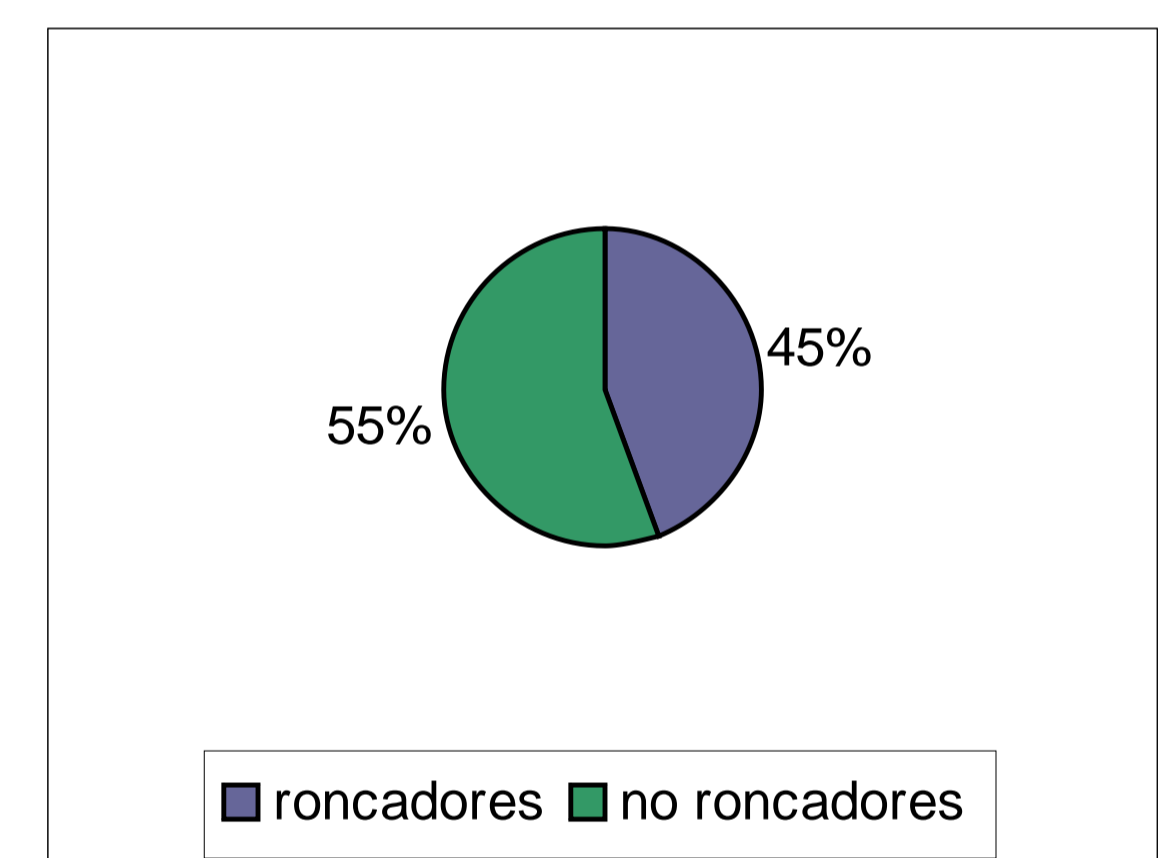


Gráfico nº3: Distribución de prevalencia de factores de riesgo en conductores roncadores (n=41) y no roncadores (n=50)

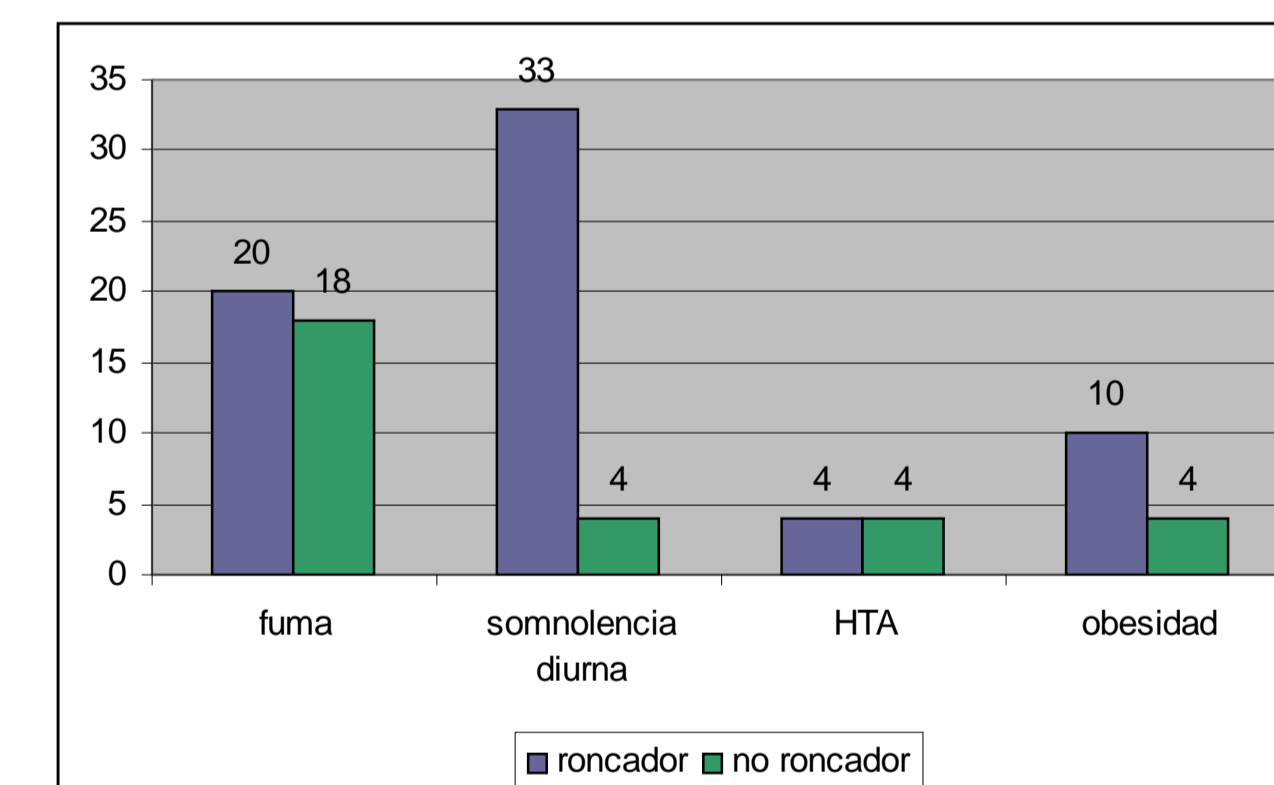


Gráfico nº4: Prevalencia de accidentes de tránsito en conductores (n=91)

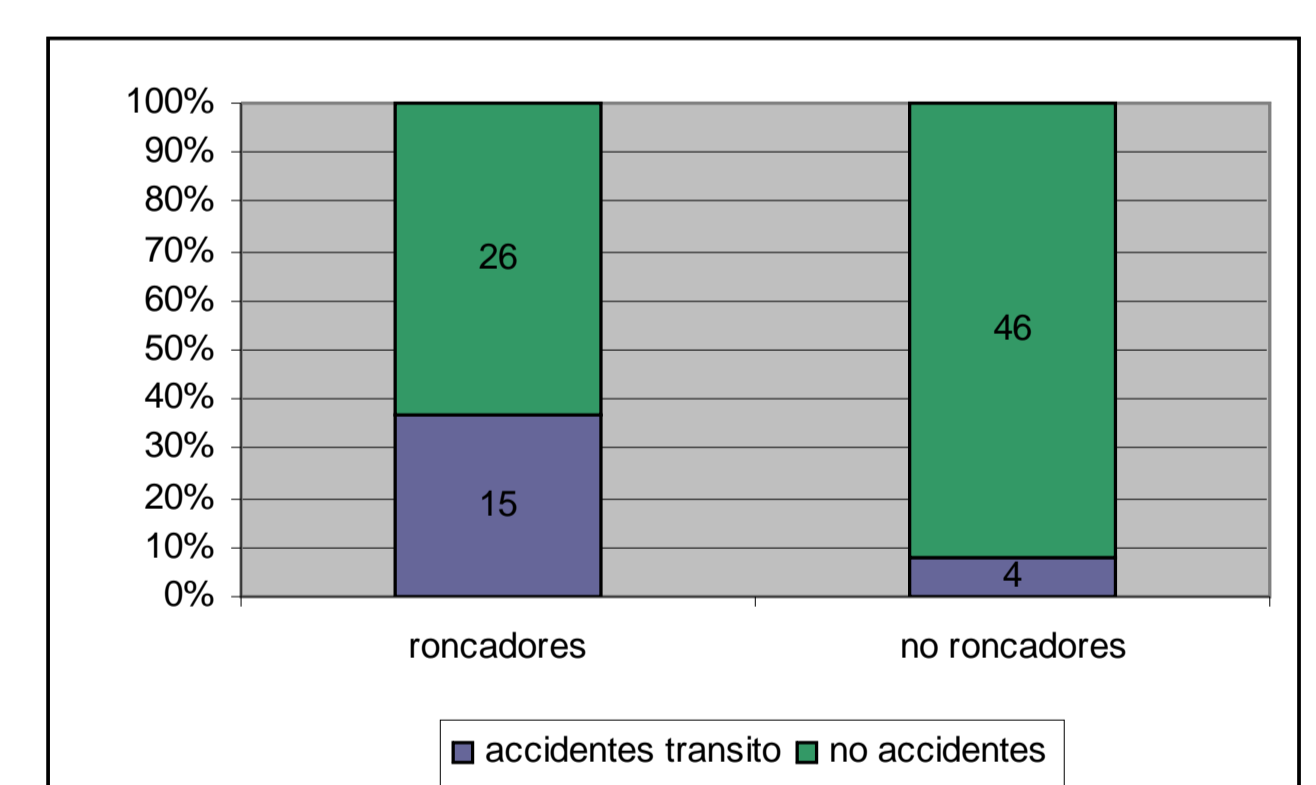


Gráfico nº 5: Distribución de factores de riesgo en conductores, referido por las parejas de los conductores (n=34)

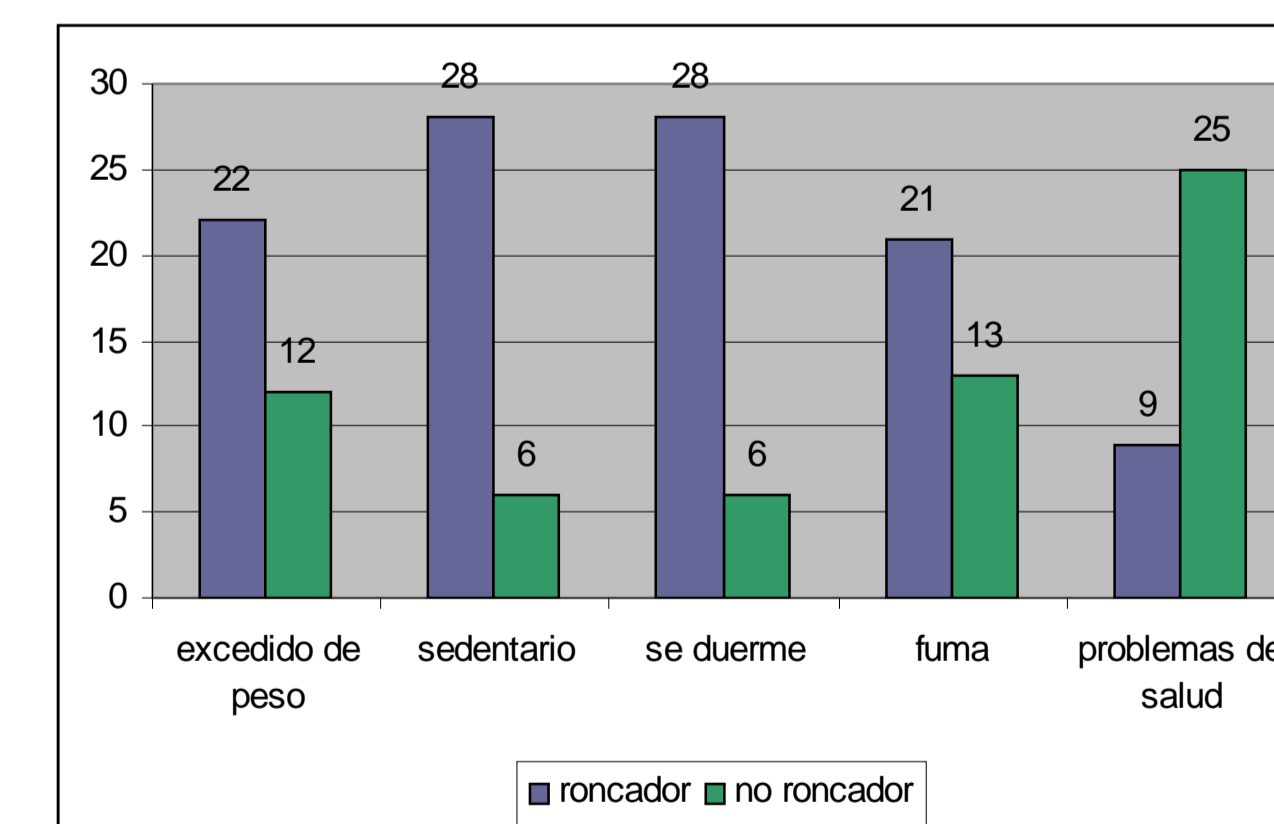
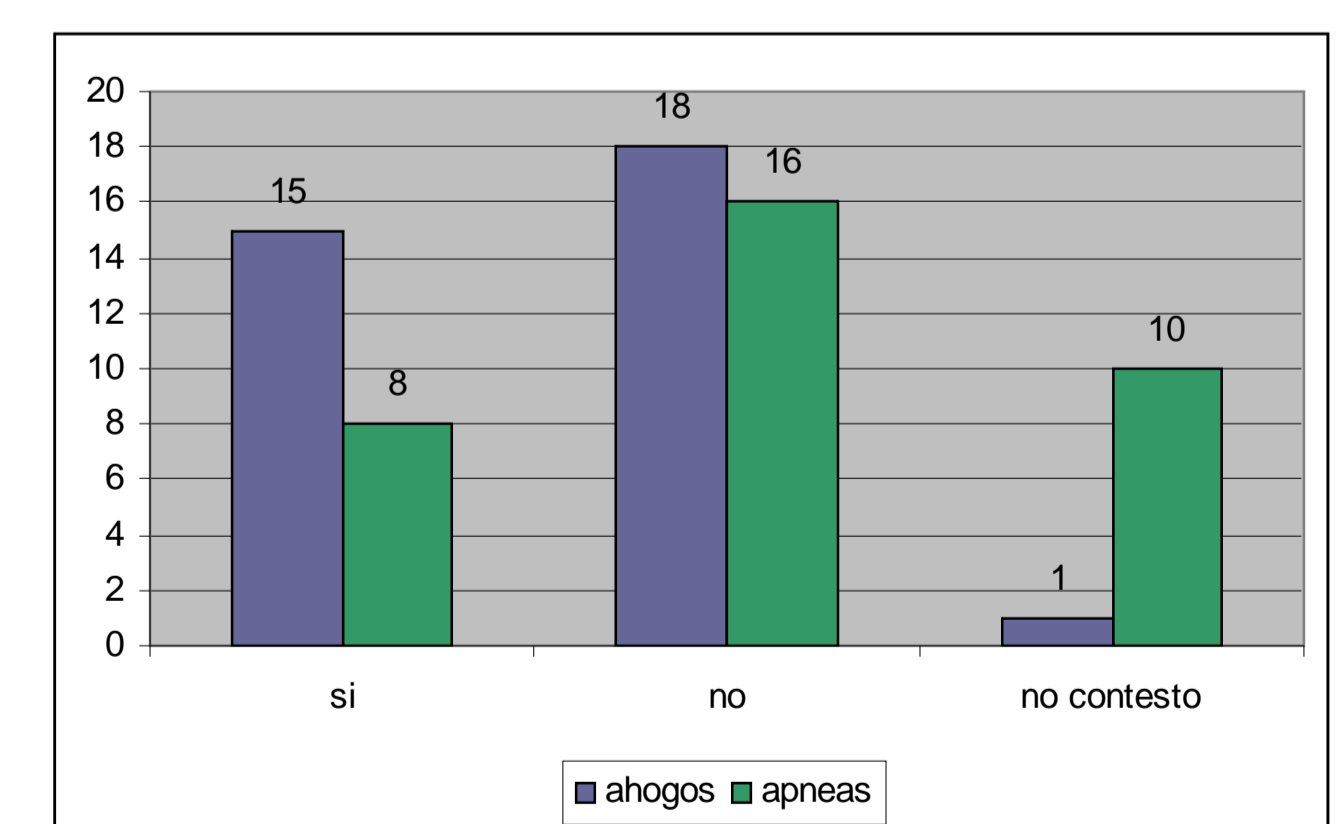


Gráfico nº6: Distribución de apneas y ahogos durante el sueño, según pareja del conductor (n=34)



AGRADECIMIENTOS:

- A Fraternidad Muprespa
- Al Sindicato de camioneros de Mendoza – Argentina
- A la Carrera de Especialización en Medicina del Trabajo, Higiene y Seguridad de la Universidad Nacional de Cuyo-Argentina.
- A todos los que voluntariamente participaron en este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- Torregrosa, F. Hasta un 30% de los conductores con apnea del sueño reconocen haberse quedado dormidos en alguna ocasión. Actualizada: 20/06/2006. <http://www.noticias.com/2006-06-20/06-francisco-acedo-torregrosa/30-conductores-apnea-sueno-reconocen-haberse-quejado-dormidos-alguna-ocasion-56d9.htm>
- Neumólogos crean un tríptico para informar a conductores sobre los riesgos de la apnea del sueño con motivo del puente MADRID. <http://www.scielo.org/ps/pscriptos/artexto&pid=S1020-49891999000500006>
- Apnea, Trastorno del Sueño, Somnolencia, Insomnio. <http://centros-psicotecnicos.es/salud-vial/apnea-sueno/gmx-niv141.htm>
- COBO/GRANADA,MV. http://www.ideal.es/granada/prensa/20061127/local_granada/accidentes-trafico-producen-dormirse_20061127.htm
- Bianco, M. Somnolencia, trabajo y accidentes. <http://www.rems.com.ar/somnolencia.htm>
- Sánchez Sánchez, B. C., Fernández García, J., Terán Santos, L., Rodríguez P. Accidentes de tráfico y síndrome de apneas hipopneas obstructivas durante el sueño. Unidad de Trastornos Respiratorios durante el Sueño. Sección de Neumología. Hospital General Yague. Burgos. ESPANA. <http://www.itecs.org/ps/trafico.html>
- La apnea del sueño y el riesgo de accidentes de tránsito. Revista Panamericana de Salud Pública. vol.5 n.6 Washington June 1999. http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49891999000500006
- L. J. Findley, L., Soto González, A., Disdier, V., Rubio, M., Masa Jiménez, J., Riesco Miranda, J. Los conductores somnolientos tienen frecuencia de accidentes de tráfico asociados a exceso de RERA. Archivos de bronconeumología. Vol. 39, Nº. 4, 2003, págs. 153-158
- Pérez Chada, D. Apneas del Sueño y Accidentes de Tránsito. Servicio de Neumología. Hospital Universitario Austral. [http://209.85.207.104/cache?cache=24k4YMc5-gsl&www.tragediasdesanife.com.ar/articulos/E%2520Sue%C3%BA1o%2520y%2520A%20accidentes%2520Viales.doc+apnea+del+sue%C3%B1o+conductores&hl=es&cl=ink&cd=50&gl=ar](http://209.85.207.104/search?q=cache:yFVYKQ_eJ&http://209.85.207.104/cache?cache=24k4YMc5-gsl&www.tragediasdesanife.com.ar/articulos/E%2520Sue%C3%BA1o%2520y%2520A%20accidentes%2520Viales.doc+apnea+del+sue%C3%B1o+conductores&hl=es&cl=ink&cd=50&gl=ar)
- Jiménez, A., Villafraña, F., Macías Escalada, F. et al. Fisiopatología de la apnea del sueño. RCOE. [online]. 2002, vol. 7, no. 4 [citado 2008-03-19]; pp. 369-374. Disponible en: http://scielo.licel.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-123X2002000400003
- Pablo Hernández, C. La apnea del sueño: motivo de accidente laboral. http://www.redtelework.com/PopUP_ImprimeNota.asp?IDNOTA=135698&Tipo=Actualidad
- Cobo Granada, MV. Op cit
- Pérez Chada, D., Cardinalli, D. Op cit

ENCUESTA

Encuesta N° _____
Sexo: _____ edad: _____ estado civil: _____ nivel de instrucción: P1-PC-SI-SC-T-U-otro
Tarea de la empresa: _____ Antigüedad en el puesto: _____
Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____ Ahogos de que se es el último año? Si=si Cuanto? _____
Fuma: Si Cuantos cigarrillos por día? _____ Desde cuando? _____
No Fuma? _____ Hace cuanto dejó de fumar? _____
Bebe alcohol o por: Vinos o cerveza? Otras bebidas: _____ Cantidad alcohol por día: _____
Medicaciones que toma habitualmente: _____
Alguna vez fue operado o tiene algún problema en la nariz o en la boca? Si=si No=no
Padecer de hipertensión arterial? Si=si No=no
¿Alguna vez le dijo alguna vez que ronca? Si=si No=no
¿Ronca? _____
Alguna dormida en la misma habitación que usted
Alguna dormida en la habitación de al lado
Alguna que convivió después mientras usted dormía
No sabe
De acuerdo a lo que le dijere mencionar con qué frecuencia ronca
Nada vez
Algunas veces (varias veces al día o algunas veces por semana (horas semanales))
Muy a menudo (varias veces al día o varias veces por semana (cuando no siempre))
Siempre
No sabe
¿Qué intensidad tiene su ronca? _____
Es poco más intensa que la respiración profunda
Igual que la voz al hablar
Más alto que la voz
Muy alto se oye con la puerta de su habitación cerrada
No sabe
Con qué frecuencia se ha despertado súbitamente con sensación de ahogo o por el sonido de sus propias respiraciones
Nunca
Rara vez o sólo algunas veces
Algunas veces (algunas veces al día)
Frecuentemente (por lo menos una vez a la semana aunque no siempre)
Muy frecuentemente (más de una vez todas las semanas)
Nunca
Alguna vez algún dato departe porque usted no respiró
Nunca
Rara vez o sólo algunas veces
Algunas veces (algunas veces al día)
Frecuentemente (por lo menos una vez a la semana aunque no siempre)