

# MANEJANDO

## dormido o somnoliento

### El Gigante Dormido



Un folleto de Salud de La  
Academia Americana de Medicina del Sueño





# Querido Lector-

Dormir no es solamente “un intermedio” de su vida diaria. Es un estado activo muy importante para renovar su salud mental y física cada día. A pesar de esto, mas de 100 millones de americanos de todas las edades no obtienen una buena noche de sueño regularmente.

Al menos 84 enfermedades del sueño y del despertar resultan en una baja calidad de vida y de salud personal. Esto pone en peligro la salud pública porque contribuyen a accidentes de tráfico e industriales. Estos trastornos pueden llevar a problemas de conciliación del sueño y mantenerse despierto, problemas manteniéndose despierto o manteniendo un ciclo regular de vigilia/sueño, caminar dormido (sonambulismo), incontinencia nocturna, pesadillas y otros problemas que interfieren con el sueño. Algunos de estos trastornos pueden amenazar su vida.

Las enfermedades del sueño son diagnosticadas y tratadas por profesionales de la salud de distintas áreas, que incluyen médicos generales, especialistas en Neurología, Medicina Pulmonar, Psiquiatría, Psicología, Pediatras y otras áreas. Como parte de esta misión, la Academia Americana de Enfermedades del Sueño (AASM) se esfuerza para aumentar el conocimiento de las enfermedades del sueño del público y a las comunidades profesionales. La AASM es la organización más grande en el área de la Medicina del Sueño. Nosotros representamos varios miles de medicos e investigadores de la Medicina de los trastornos del sueño.

Para mas información acerca de los trastornos del sueño, contacte con su profesional de la salud. Para obtener una lista de miembros acreditados de centros de enfermedades del sueño cerca de usted, escribanos o visite nuestro sitio en internet.

*Sincerely,*

**American Academy of Sleep Medicine**

One Westbrook Corporate Center, Suite 920  
Westchester, IL 60154

Visite nuestro sitio de internet: [www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

© Copyright 2006

# INTRODUCTION



Conducir somnoliento. Suena serio, ¿no es cierto? Hoy en día los accidentes por dormirse al volante o manejar fuera del camino cobran muchas vidas y cada año causan muchas heridas y daños a propiedades.



## ¿QUÉ es estar somnoliento?

Su cuerpo requiere 3 cosas: agua, comida y sueño. Usted puede escoger no tomar agua, no comer ninguna comida hasta que usted eventualmente muere. Su cuerpo necesita dormir y esta necesidad es tan fuerte que aunque usted intente no conciliar el sueño, su cerebro le obligara a hacerlo sin importar lo que este haciendo ese momento.

Muchos factores pueden producir somnolencia: su reloj biológico, la exposición a la luz o la ausencia de ella y el tiempo que lleve despierto. Su reloj biológico interno (llamado ritmo circadiano) señala que usted estara somnoliento dos veces al día: primero en la noche a la hora de ir a la cama, y nuevamente 12 horas después, durante la siesta en la tarde. El ciclo de luz de día y oscuridad ayuda a nuestros cuerpos a establecer nuestro reloj interno. A esto se suma el tiempo que nos mantenemos despiertos, que aumenta nuestra necesidad de dormir (o sea, cuanto más tiempo está usted despierto, mas necesitará dormir).

Aunque las necesidades y los patrones del sueño en cada persona varían, la mayoría de los adultos requieren un promedio de 8 horas de sueño relajante cada noche. Si usted no obtiene suficiente sueño, acumulara una deuda del sueño. Su deuda de sueño continúa creciendo a medida que agregue más y más horas de tiempo de sueño perdido. Cuanto más tiempo trate usted de permanecer despierto o cuantas más noches no obtenga

suficiente sueño, más somnoliento estará y mayor será el efecto en su salud mental y física.

Esa deuda de sueño reduce su vigilancia y desempeño. Usted reacciona despacio ante el mismo estímulo y tiene más dificultad tomando decisiones, también puede tener problemas prestando atención, haciendo débiles su memoria y coordinación. Es un hecho que las personas somnolientas algunas veces no se dan cuenta que tienen estos síntomas, haciendo la somnolencia mucho más peligrosa.

Los efectos de la somnolencia son, por lo tanto, casi los mismos que los efectos de alcohol. En muchos estados una concentración de alcohol en la sangre de 0.08 es el límite legal, un estudio en 1997 encontró que personas que han estado despiertas durante 18 horas tienen un deterioro igual a un nivel de alcohol en sangre del 0.05. Después de 24 horas despiertos, este se incrementa a 0.10. Aún si usted solo pierde una o dos horas de sueño cada noche, la somnolencia puede afectar su habilidad para conducir del mismo modo que un grado de alcohol que supera los límites legales.

Este hecho es aún más preocupante cuando se compara con el promedio de horas de sueño que los adultos obtienen cada noche. Estudios del sueño reportan que los adultos no duermen las 8 horas recomendadas cada noche.

Uno de los estudios encontró que el 64% duerme menos de 8 horas y un 32% reportó que duermen 6 horas o menos. Aún si usted está somnoliento solo una vez o todo el tiempo, las consecuencias podrían ser fatales.



“...LA SOMNOLENCIA PUEDE AFECTAR SU HABILIDAD PARA CONDUCIR DEL MISMO MODO QUE UN GRADO DE ALCOHOL QUE SUPERA LOS LÍMITES LEGALES.”



“NO ES FÁCIL  
DILUCIDARQUE  
CONducIR  
SOMNOLIENTO SEA LA  
CAUSA DE UN ACCIDENTE  
POR QUE NO HAY UN EXAMEN FISICO QUE  
DETERMINE LA SOMNOLENCIA”



## ¿CUÁN común es manejar somnoliento?

La Administración Nacional de la Seguridad del Trafico en los Estados Unidos (NHTSA), señala que la somnolencia es la causa en 100.000 reportes de policía de accidentes anuales, que involucran 76.000 lesionados y 1.500 muertes. Esto representa entre el 1% y el 3% de todos los reportes de accidentes de policía y el 4% de las muertes.

Por otra parte, encuestas públicas sugieren que la cantidad de personas que manejan somnolientas es aún mayor. En una de las encuestas, el 55% respondió que habían manejado somnolientos en el último año, el 23% respondió que se habían quedado dormidos en el volante alguna vez en la vida pero no se han accidentado, el 3 % respondió que se habían quedado dormidos y tenido accidentes y un 2% tuvieron accidentes manejando somnolientos.

No es fácil dilucidar que conducir somnoliento sea la causa de un accidente por que no hay un examen físico que determine la somnolencia (como el analizador de aliento para detectar niveles de alcohol). Los oficiales de tráfico a menudo no están entrenados para detectar causas relacionadas con trastornos del sueño, de modo que pueden atribuir estos accidentes a manejar intoxicados o por exceso de velocidad. Muchos estados no tienen un código en sus planillas de reporte para “accidente por quedarse dormido”, tampoco tienen una base de datos centralizada para hacerle seguimiento por causas.

Generalmente no hay testigos para un conductor somnoliento antes de chocar, y los conductores a su vez no recuerdan haber estado somnolientos antes de dormirse. De hecho, los conductores somnolientos están a menudo despiertos después del accidente o de otros errores relacionados con la somnolencia, esto puede ser equívoco ya que usted no recuerda lo somnoliento que estaba antes del incidente.

Cuando el alcohol se combina con somnolencia, a menudo es clasificado como la única causa del accidente. Después de un accidente, muchos conductores se muestran renuentes de decir a la policía que estaban adormecidos o somnolientos. Todos estos factores afectan el reconocimiento de la somnolencia como causa de accidentes de auto y no es de extrañar que las estadísticas oficiales sean bajas. De todas maneras, de las estadísticas existentes, todas demuestran que los accidentes de tráfico por somnolencia aumentan cada año.

Los conductores somnolientos o adormecidos necesitan conocer más acerca de los buenos hábitos del buen dormir para dejar de conducir cuando están adormecidos.

La deuda de sueño también necesita ser reconocida como un problema serio. Esto actualmente no se toma en cuenta porque es muy común.

## ¿CUÁLES son las características de los accidentes de tráfico relacionados con Somnolencia?

**HORA DEL DÍA** Como se mencionó anteriormente, en un periodo de 24 horas hay dos veces en las que el reloj biológico nos dice cuando dormir: por la noche y durante la siesta. Son estas dos veces cuando la mayoría de la gente está adormecida o somnolienta. No importa si han dormido suficiente o no. Las estadísticas nos muestran que también estas horas son las más comunes para los accidentes de tráfico relacionados con la somnolencia. Muchos de estos ocurren entre la medianoche y las 8 AM.; el resto ocurren habitualmente entre la 1PM y las 3 PM. Si usted tiene que manejar durante estas horas asegúrese de conocer todos los riesgos, y descanse lo suficiente antes de conducir.

**UN SÓLO CONDUCTOR** En un estudio, el 82% de los casos reportados de accidentes por somnolencia o dormirse al volante implicaron a un conductor manejando sólo. Un conductor sin compañía no tiene nadie con quien interactuar o que le ayude a mantenerse alerta. Un acompañante usualmente puede notar si el conductor se está durmiendo. A esto se le suma que una persona conduciendo sola debe conducir toda la distancia, cuando dos o tres personas compartiendo el vehículo pueden turnarse cuando el conductor se está durmiendo.

**NINGUNA INTENCIÓN PARA EVITAR EL CHOQUE** Debido a que un conductor somnoliento o adormecido puede cerrar sus ojos por un momento, es una característica común de los accidentes por conductores somnolientos que el conductor no pareciera tener intención de evitar el accidente. Es por esto, que un porcentaje muy alto de accidentes de tránsito por adormecimiento son fatales. El 4% de accidentes fatales han sido atribuidos a conductores somnolientos. Un conductor somnoliento es menos hábil que un conductor alerta para tomar alguna medida para evitar un accidente, esto lo demuestra la falta de evidencia de marcas de patinazos en la vía o testimonios de haber visto las luces del freno.

¿QUIÉN corre el mayor riesgo? ●●●●●●●●

**CONDUCTORES JÓVENES** En un estudio de accidentes causados por quedarse dormido, el conductor en un 55% de los casos era menor de 25 años. El 75% de estos conductores eran hombres. La somnolencia puede ser debida a ciertas elecciones de estilo de vida o conducta, y este grupo normalmente hace elecciones que la propician (estar despierto hasta tarde, trabajar largas horas).

**TRABAJADORES DE TURNO, EJECUTIVOS QUE VIAJAN, OTRAS PERSONAS QUE EXPERIMENTAN TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO** Los trabajadores de turno (gente que trabaja por las noches) están siempre tratando de dormir cuando sus cuerpos quieren estar despiertos. Por esta razón, pueden sufrir desórdenes de su reloj biológico (ritmo



“CIERTOS  
MEDICAMENTOS,  
YA SEAN  
PRESCRITOS O  
COMPRADOS  
SIN RECETA  
MÉDICA,  
PUEDEN  
CAUSAR  
SOMNOLENCIA.”

circadiano) porque sus cuerpos tienen un horario programado para dormir y despertar diferente del de su trabajo y vida social. Los ejecutivos que viajan, especialmente aquellos que trabajan en diferentes zonas horarias, también experimentan problemas ajustándose a un horario que es diferente de su horario natural o del horario que ellos usan en sus casas. Alguna de estas circunstancias puede causar falta de sueño o una disminución en la calidad del sueño, esto a su vez puede resultar en conductores excesivamente somnolientos, quienes pueden estar menos atentos para la tarea de conducir.

**CONDUCTORES QUE SUFREN DE ACUMULACIÓN DE PRIVACIÓN PARCIAL DE SUEÑO** Algunas personas sufren de acumulación de privación parcial de sueño (conscientemente obtienen menos de las 8 horas de sueño recomendadas por noche). Estos conductores reportan una alta tendencia a quedarse dormidos en diversas situaciones y de hecho tienen un alto riesgo de accidentes automovilísticos. Su deuda de sueño aumenta con el tiempo. Cuanto más crece esta deuda, más desean dormir sus cuerpos. Llegan a estar excesivamente adormecidos, lo cual afecta su atención y desempeño en una variedad de tareas incluyendo conducir.

**CONDUCTORES QUE SUFREN PRIVACIÓN AGUDA DEL SUEÑO** La gente que padece privación aguda del sueño es aquella que ha estado despierta durante muchas horas (por ejemplo trabajando todo el día y haciendo viajes la misma noche). Esta falta de sueño

tiene un impacto muy serio en su habilidad de prestar atención y reaccionar cuando conducen. Un estudio demostró que conductores que permanecen despiertos durante 15 horas o más aumentan su riesgo de sufrir un accidente automovilístico por somnolencia 4 veces. Si un conductor ha estado despierto durante 20 horas o más de 20 horas su riesgo aumenta 30 veces.

**CONDUCTORES QUE SUFREN DESÓRDENES DEL SUEÑO NO TRATADOS:** Los conductores que padecen de apnea obstructiva del sueño (OSAS), narcolepsia u otros trastornos del sueño también corren riesgo porque, si estas enfermedades no son tratadas, muy raramente la persona obtiene suficiente descanso en las noches. Por eso el síntoma más común de muchas enfermedades del sueño es somnolencia excesiva durante el día. Algunos estudios han demostrado que la apnea obstructiva del sueño afecta a muchas personas y aumenta de dos a siete el número de accidentes automovilísticos por somnolencia. Para más información sobre los trastornos del sueño, consulte a su médico o a un especialista en enfermedades del sueño.

**CONDUCTORES QUE CONSUMEN MEDICAMENTOS QUE CAUSAN SOMNOLENCIA COMO EFECTO ADVERSO** Ciertos medicamentos, ya sean prescritos o comprados sin receta médica, pueden causar somnolencia. Estos medicamentos tienen etiquetas de advertencia porque sus efectos pueden deteriorar la atención del conductor y su habilidad de reaccionar rápidamente. Estos medicamentos incluyen pastillas para dormir, algunos antidepresivos, tranquilizantes, algunas pastillas para la presión alta, resfriados o tabletas/jarabes para la tos y relajantes musculares.

**CONDUCTORES SOMNOLIENTOS QUE HAN CONSUMIDO ALCOHOL** El alcohol produce somnolencia naturalmente y él sólo puede causar accidentes automovilísticos. En los casos en que se combina con excesiva somnolencia sus efectos se multiplican. Las bebidas alcohólicas, junto con la falta de sueño, disminuyen la habilidad mental y física, creando más cambios bruscos de dirección o salidas fuera del camino que el alcohol o la somnolencia por si mismos.

En un estudio de simulación de conducción, niveles de alcohol menores que el límite legal produjeron un mayor número de errores después de cuatro horas de sueño que después de ocho horas. En este estudio se demuestra que el impacto de una cerveza con solo cuatro horas de sueño es el mismo que seis cervezas en una persona que ha descansado bien.

## ¿CUÁLES son los signos de conducir somnoliento o adormecido?

Estos son algunos de los signos más comunes que un conductor que está excesivamente adormecido sufre. Si usted experimenta alguno de estos signos puede correr el riesgo de tener un accidente de tránsito.

- no puede recordar que ha manejado las últimas millas
- se desvía de su línea o golpea la banda de seguridad
- Su atención es débil y sus pensamientos divagan
- Se encuentra bostezando frecuentemente
- Le es difícil concentrarse o mantener sus ojos abiertos
- Si confunde o pasa las señales de tráfico.
- Si descubre que tiene problemas para mantener su cabeza levantada o se encuentra sacudiendo la cabeza a menudo.

## ¿CÓMO prevenimos el conducir adormecidos o somnolientos?

**COMPORTAMIENTO:** Las dos formas de prevenir conducir adormecido tienen que ver con selecciones de comportamiento. La primera es la de tener una buena noche de sueño antes de conducir, desafortunadamente mucha gente no piensa en los efectos de manejar adormecido hasta que ya lo están. De todas maneras, prevenir es la mejor forma, y para eso, no hay sustituto del sueño. Ser consistente con el hábito de obtener un buen descanso es la mejor prevención para conductores somnolientos.

La segunda forma para prevenir el conducir adormecido es la de detenerse y dormir cuando usted se sienta con



“TAMBIÉN ES UNA MEDIDA INTELIGENTE PARA LOS CONDUCTORES EVITAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y MEDICAMENTOS QUE INTERFIERAN CON EL SUEÑO YA QUE ESTAS PUEDEN IMPOSIBILITAR SU HABILIDAD PARA CONDUCIR.”



sueño, o cuando tenga alguno de los signos del conductor somnoliento. Cuando está adormecido, usted no está siempre pendiente de sus propios síntomas o piensa que puede controlar el problema y continuar conduciendo. Si usted cree que está cansado o adormecido cuando conduce, manténganse seguro y deténganse antes de que su somnolencia este fuera de control. Porque si usted piensa que puede controlarlo, recuerde que no es fácil para conductores adormecidos darse cuenta el peligro en el que están.

También es una medida inteligente para los conductores evitar bebidas alcohólicas y medicamentos que interfieran con el sueño ya que estas pueden imposibilitar su habilidad para conducir. Pregunte a su médico acerca de los medicamentos que toma y si alguna de ellos puede interferir con su habilidad para conducir.

**APARATOS QUE ALERTAN** Uno de los más efectivos aparatos que alertan hoy en día es la banda sonora en la calzada. El propósito de esta banda sonora es provocar suficiente ruido y vibraciones que despierten al conductor adormecido si su vehículo empieza a salirse del camino. Aunque estas franjas han demostrado que disminuyen las desviaciones fuera del camino, por si solas no representan una cura definitiva para el conductor somnoliento ya que estos conductores pueden desviarse tanto hacia el tráfico contrario como fuera del camino.

Algunas empresas automovilísticas han experimentado con el uso de equipos en los vehículos que mantienen a los conductores alerta. De todas maneras no hay suficiente

evidencia en estos momentos que demuestren la efectividad de estos aparatos. También los conductores que dependen de estos aparatos no enfrentan el hecho de prevención de la somnolencia obteniendo una buena noche de descanso. Estos mecanismos pueden de hecho dar a los conductores somnolientos una falsa sensación de seguridad, pueden sentirse seguros cuando manejan adormecidos, creyendo que estos aparatos los mantendrán despiertos.

## HORARIO DE TURNO Y DESFASE HORARIO

(JET LAG): la mejor medida de prevención para trabajadores por turno y sus empleadores es la educación. Muchos programas han tenido éxito en esta área.

Reduciendo el número de veces que el turno del trabajador cambia, cambiando los turnos hacia delante en el tiempo en vez de hacia atrás, implementando períodos de descanso regulares, ofreciendo la opción de períodos de ejercicio, usando una luz brillante que pueda minimizar los efectos del trabajo de turno en su reloj biológico.

Los viajeros pueden ajustar sus tiempos de sueño antes de realizar su viaje (tratando de usar nuevos tiempos de dormir/despertar si es posible). Períodos de descanso, ejercicio y el uso de luz brillante puede ser también de ayuda para ajustarse a una diferente zona horaria.

## CONOCIMIENTO DE TRASTORNOS MÉDICOS:

Cómo se mencionó anteriormente, algunos conductores adormecidos pueden sufrir de trastornos del sueño y no haber sido tratados, los más comunes son el síndrome de apnea obstructiva del sueño y la narcolepsia. El ronquido fuerte, respiración forzada durante el sueño, o períodos sin respirar son los síntomas más comunes de la apnea obstructiva del sueño. Estas enfermedades dan como resultado muchos períodos en los que la persona despierta durante la noche (claro está que ellos no lo recuerdan), fragmentando el sueño y produciendo un sueño no reparador.

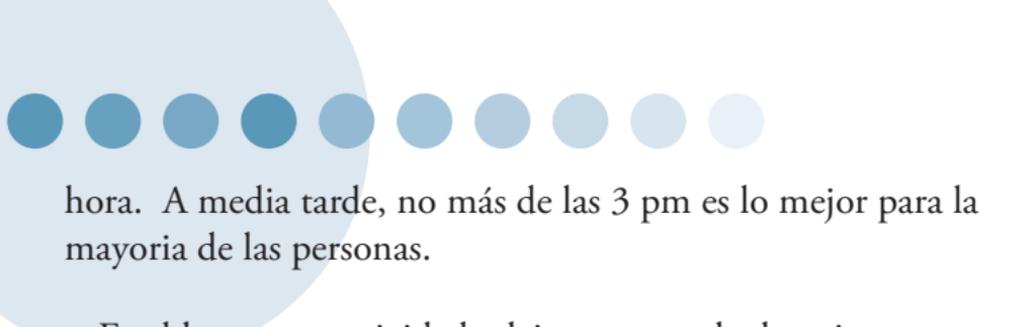
La narcolepsia facilita que una persona se quede dormida rápidamente en cualquier situación, lugar o tiempo a lo largo del día. Ambos trastornos del sueño deben ser diagnosticados y tratados por especialistas.



## BUENOS Hábitos del Sueño

Estas guías pueden ser usadas para una variedad de trastornos del sueño. Pueden ayudar a mucha gente a dormir bien. Para conseguir guías para trastornos del sueño particulares consulte a su médico.

- Mantenga un horario fijo para despertarse todos los días incluyendo los fines de semana.
- Trate de ir a la cama sólo cuando tenga sueño
- Si usted no está cansado y somnoliento y no puede dormirse después de 20 minutos de estar acostado, deje la habitación y realice una actividad aburrida en cualquier otra parte, procure no quedarse dormido en otra parte que no sea su cuarto. Regrese a la cama cuando se sienta sonoliento. Repita este proceso cuantas veces sea necesario en la noche.
- Use su cuarto sólo para dormir, relaciones sexuales y tiempos de enfermedad.
- Evite tomar siestas durante el día, si usted toma siestas, trate de ahcerlo al mismo tiempo del día y durante no más de una



hora. A media tarde, no más de las 3 pm es lo mejor para la mayoría de las personas.

- Establezca una actividad relajante antes de dormir como un baño caliente, una merienda ligera antes de ir a la cama, diez minutos de lectura, etc...
- Mantenga un horario regular. Horas regulares para comidas, medicinas, y otras actividades que ayuden a mantener el reloj biológico andando sin mayores complicaciones.
- Una merienda ligera antes de acostarse ayuda a promover un sueño profundo, evite comidas pesadas.
- Evite la ingestión de cafeína alrededor de 6 horas antes de irse a la cama.
- No beba alcohol cuando este adormecido. Aún pequeñas dosis de alcohol pueden tener un efecto potente cuando está combinado con el cansancio.
- Evite el uso de nicotina antes de irse a la cama o durante la noche.
- Las pastillas para dormir deben ser usadas de manera conservadora. Muchos doctores evitan prescribir pastillas para dormir por períodos mayores a tres semanas.
- No tome alcohol mientras toma pastillas para dormir u otros medicamentos.

“SU CUERPO REQUIERE 3 COSAS: AGUA, COMIDA Y SUEÑO. USTED PUEDE ESCOGER NO TOMAR AGUA, NO COMER NINGUNA COMIDA HASTA QUE USTED EVENTUALMENTE MUERE. SU CUERPO NECESITA DORMIR Y ESTA NECESIDAD ES TAN FUERTE QUE AUNQUE USTED INTENTE NO CONCILIAR EL SUENO, SU CEREBRO LE OBLIGARA A HACERLO SIN IMPORTAR LO QUE ESTE HACIENDO ESE MOMENTO.”

LOS OTROS FOLLETOS PARA SU BIENESTAR DISPONIBLES (EN INGLÉS) A TRAVÉS DE LA **ACADEMIA AMERICANA DE MEDICINA DEL SUEÑO** INCLUYEN:

Circadian Rhythms

Coping with Shift Work

Insomnia

“My Child Can’t Sleep”

“My Child Snores”

Narcolepsy

Obstructive Sleep Apnea and Snoring

Overnight Sleep Studies

Parasomnias

Positive Airway Pressure Therapy for Sleep Apnea

Restless Legs Syndrome & Periodic Limb Movement Disorder

Sleep and Depression

Sleep and Health

Sleep as We Grow Older

Sleep Hygiene

Sleep in Women

Treatment Options for Obstructive Sleep Apnea Syndrome

La **ACADEMIA AMERICANA DE LA MEDICINA DEL SUEÑO (AAMS)** Se complace en presentar éstos folletos para su bienestar.

Para obtener más información, envíe su solicitud (con un sobre adicional tamaño oficio, con estampilla, incluyendo su dirección) a la AAMS, junto con una nota indicando el folleto que le gustaría recibir.



**AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE**  
One Westbrook Corporate Center,  
Suite 920  
Westchester, IL 60154

*Most wellness booklets include reading lists for additional information.*

