Salida de vía de un camión en un paso elevado de la A-4, en Carmona (Sevilla), el 22 de junio. D. ARJONA (EFE)

El 8% de los fallecidos en accidente en 2023 se quedó dormido. La madrugada y la sobremesa son los momentos más críticos

Sueño y volante, mezcla mortal

F. JAVIER BARROSO
Madrid

Un conductor se sube al vehículo. Es de madrugada y acaba de salir de trabajar. Le queda por delante media hora hasta llegar a su destino. Un recorrido de unos 30 kilómetros que conoce al detalle porque lo hace cinco días a la semana. Arranca el coche y, como se encuentra cansado, apaga la radio. Tan solo tres semáforos le separan de la carretera. En pocos minutos pasa de una ciudad iluminada a una vía secundaria donde solo las luces del coche rompen la oscuridad de la noche. En segundos, el conductor se queda dormido y su vehículo se sale de la vía y acaba en medio del campo. Esto, que puede parecer exagerado, es el esquema normal de las muertes por sueño que se producen en las carreteras españolas. Según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), el 8% de los 1.145 fallecidos en las carreteras en 2023 (91 personas) se quedó dormido al volante.

La DGT ha estudiado al detalle cómo se producen estos siniestros. Ocurren en dos franjas: entre la medianoche y las seis de la madrugada, y de dos a cinco de la tarde, justo después de comer, cuando el cuerpo pide una siesta. Un detalle fundamental es que el conductor siempre viaja solo. La salida de vía se produce en autopistas o autovías y en la calzada no se aprecian señales de frenada o, si las hay, son ya muy tardías. El vehículo choca con quitamiedos o señales de tráfico o se sale directamente de la vía. Un problema añadido es que suelen ser trayectos habituales, en los que impera la relajación por conocerse la ruta y se va menos concentrado.

Las autopsias de los fallecidos demostraron que no habían consumido drogas o alcohol y en los vehículos no se encontraron elementos que distrajeran a los conductores, como teléfonos móviles. Consecuencia: las víctimas se durmieron. Un análisis de la DGT concluyó que entre 2012 y 2021 se produjeron 2.609 accidentes debido a la somnolencia, en los que murieron 754 personas y fueron hospitalizados 2.628 heridos.

Según el director general de Tráfico, Pere Navarro, en España existe una carencia de sueño: "Se vive bien, se come bien, pero se duerme poco o mal. Se trata de un problema de salud pública que debe preocuparnos porque afecta a la calidad de vida". Uno de los posibles responsables de ese sueño puede ser la franja nocturna de los programas de televisión que empiezan hacia las 23.00 y terminan de madrugada.

Un estudio de la Sociedad Española de Neurología calculó en 2023 que el 48% de la población adulta duerme mal. De media, 6 horas y 37 minutos, incluso en los fines de semana, pero que se reduce los días laborales a 6 horas y 10 minutos, lo que está muy por debajo de las cifras recomendables de siete a nueve horas. Esa falta de sueño se traduce en cansancio, fatiga, somnolencia, irritabilidad, perjudica la atención y merma las capacidades para resolver problemas. A largo plazo, puede desembocar en diabetes, obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Menos de seis horas

Según el catedrático de Seguridad Vial, Luis Montoro, la generación actual conduce de la misma forma que vive: lo hace todo muy rápido, pero sin descansar lo suficiente. "Con la electricidad aparece la televisión, el móvil, el ordenador, internet... Y todo ello nos quita el sueño, no hay tiempo para ir a la cama y mucha gente duerme menos de seis horas. Nos hemos convertido en una civilización de personas dormidas", resume el experto.

Todo ello se traduce en riesgo, según Montoro. Se interpretan peor las señales, hay problemas de sincronización de los ojos y los órganos motrices, se produce menor concentración y mayores distracciones, se miden peor las distancias, aumenta el tiempo de reacción en las maniobras, hay más tensión, nerviosismo y agresividad, aparecen los microsueños y hay mucha menor percepción del riesgo. En resumen, aumenta exponencialmente el riesgo de sufrir un accidente mortal.

Antoni Esteve, del AdSalutem Instituto del Sueño, defiende que se popularice el tratamiento de los trastornos del sueño, de forma que se promueva su diagnóstico y se reduzcan así los tratamientos relacionados con la somnolencia. En su opinión, todo ello debe ir acompañado de educación y concienciación, ya que los conductores deben saber los peligros de la conducción con falta de sueño, y de regulaciones laborales. "Hay que implementar y reforzar regulaciones laborales que limiten las horas de trabajo y que promuevan descansos adecuados, especialmente para los conductores profesionales", señala el especialista.

Un detalle importante es que a partir del sábado 6 de julio todos los vehículos que se matriculen estarán obligados a llevar detectores de somnolencia. Es uno de los llamados ADAS (ayudas a la conducción), que controlarán los ojos o la presión de las manos al volante. Algunos expertos consultados creen que pueden ayudar a reducir esos accidentes, pero que tampoco son la solución definitiva a estos accidentes. Recuerdan además que hasta que se popularicen pueden pasar muchos años, por la demora en la renovación del parque automovilístico.

"Hay que apagar la televisión"

En general, se duerme bastante mal y es un hábito que se cuida poco. Ese es el principal resumen de la doctora María Alfonso, neumóloga del Hospital Universitario de Navarra y experta de la Sociedad Española del Sueño. "Le robamos tiempo al descanso porque se infravalora", analiza la especialista.

Dos factores que más horas de sueño roban a las personas son la televisión y los dispositivos móviles. Cuando el cuerpo segrega la melatonina, muchas veces se está delante de una pantalla, cuya luz la elimina. Eso se traduce en que el cerebro siga muy despierto y permanezca en alerta, según Alfonso.

La experta da algunos consejos: establecer horarios regulares de sueño y tener una habitación tranquila, con colores claros, en la que no haya ni televisión ni una mesa de trabajo o de estudio. "Hay que apagar la televisión y dejar el móvil fuera de la habitación. Y no es un hábito solo de jóvenes También les ocurre a los adultos", añade la neumóloga.