

Dra. Milagros Merino Andreu

Unidad Pediátrica de Trastornos de Sueño
Servicio de Neurofisiología Clínica
Hospital Universitario la Paz
Paseo de la Castellana, 261
28046 Madrid
Teléfono: 91 207 13 85
Fax: 91 727 70 40
Móvil: 619 24 50 90
Mail: merino.hulp@salud.madrid.org
mila.merino@telefonica.net

TEXTO REDUCIDO

Los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad en menores de 14 años (108 niños fallecidos en 2008, según la DGT), que son víctimas frecuentes de la falta de sueño. Es evidente que el sueño insuficiente o de mala calidad por apneas o piernas inquietas, entre otros, provoca somnolencia en los conductores causando la muerte o invalidez en los niños que van en el coche, pero también se ha observado que los niños que no duermen correctamente son más impulsivos, atienden con dificultad y sufren atropellos con mayor frecuencia.

TEXTO NO REDUCIDO

Los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad infantil en niños de menos de 14 años. En los últimos 8 años han fallecido más de 1.300 niños por lesiones causadas por accidentes de tráfico (108 de ellos durante 2007, según la dirección General de Tráfico), víctimas de atropellos o cuando viajaban en el interior del automóvil.

Estos accidentes son consecuencia, en casi un tercio de los casos, de la somnolencia diurna excesiva. El sueño insuficiente, provocado por un trastorno primario de sueño, hábitos incorrectos o fármacos provocan somnolencia "al volante": el conductor se siente fatigado, con necesidad de dormir, irritable, y conduce con menor atención que en circunstancias normales. La somnolencia, por tanto, se convierte en un factor de riesgo para sufrir accidentes de tráfico que, con frecuencia, afectan a la población infantil. Los niños fallecen o sufren graves lesiones no solo a causa de los grandes accidentes: colisiones banales provocadas por distracciones ocasionan graves lesiones a los niños, que pueden ser mortales en caso de no haber colocado sistemas de retención adaptados.

Pero la falta de sueño también puede afectar a los niños, provocando accidentes de tráfico. Los niños que duermen mal o tienen alguna patología que interfiere su sueño se comportan durante el día con mayor inquietud, atienden poco y son más impulsivos, rasgos que también se han observado entre las víctimas infantiles de los accidentes en comparación con otros niños. Se sabe que los niños hiperactivos tienen 4 veces más posibilidades

de sufrir accidentes y lesiones graves (fracturas óseas, traumatismos craneoencefálicos) en relación con niños sin este trastorno, debido a su impulsividad y a la presencia de trastornos de la coordinación motora.

Es fundamental fomentar unos correctos hábitos de sueño y promover una atención integral de cualquier trastorno de sueño en los adultos conductores de vehículos y también en los niños con el fin de evitar sus consecuencias diurnas (somnolencia), que están en el origen de muchos accidentes de tráfico y de una elevada proporción de fallecimientos y lesiones graves en la población infantil.