



Consejos de salud

Accidentes In Itínere

Apnea del Sueño

¿Sabías que...?

- ✓ Las lesiones producidas en las colisiones de vehículos causan una alta mortalidad y discapacidad.
- ✓ Hasta hace pocos años se consideraba el accidente de tráfico como inevitable, pero actualmente se ha demostrado que la adopción de múltiples medidas de prevención, evitan muchos de estos accidentes.
- ✓ El factor humano relacionado con los accidentes de tráfico representa el 90% de estos. Distracciones, adicciones y algunas enfermedades crónicas son las que tienen mayor incidencia.

Síndrome de Apnea del Sueño

- Es una enfermedad crónica, que produce cansancio y somnolencia diurna, y que tiene su origen en períodos de obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño nocturno.
- Muchas personas que padecen este síndrome no son conscientes de ello, y atribuyen su cansancio y somnolencia a otras causas.
- Las personas que tienen este síndrome pueden presentar: sueño durante el día (pudiendo llegar a dormirse en horas y lugares no adecuados), despertar por la noche con sensación de ahogo, cansancio, irritación, dolor de cabeza, pérdida de concentración y memoria.
- Existe un test universalmente aceptado y reconocido para identificar este síndrome: Test de Epworth