

REPORTAJE**LA BATALLA DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE:
LA SOMNOLENCIA DE LOS CONDUCTORES Y
SU SEGURIDAD**

Es de conocimiento público que el trabajar manejando en carreteras y sobre todo de noche, es una labor sumamente desgastante, por lo mismo existe la necesidad de que los funcionarios del rubro tengan un buen descanso. Esto bien lo sabe Cristian Rozas, conductor de Transportes Nazar y con 25 años de experiencia en el área, quien reconoce que el sufrir algún tipo de accidente es un miedo constante.

El despertador de Cristian suena a las 4.30 am para estar en su trabajo a las 06:00, luego de cumplir tu turno de nueve horas vuelve a su casa, pero nunca suele dormirse antes de las 22:00 horas, por lo que no cumple con las entre 7 y 9 horas de descanso efectivo que recomiendan los especialistas en la materia, situación que él está conciente.

“Todos nos hemos pegado una pestañada o sentido somnolencia y esto se produce por múltiples factores, como el no tener actividad física arriba del camión, el comer más de lo debido, por el cansancio. Para nosotros es complicado el tema de manejar de noche y quedarnos dormidos. Es algo muy peligroso, pues podemos provocar un accidente inmenso, por eso es importante tener un reparador descanso”, comenta el conductor.

40% DE LA POBLACIÓN HA TENIDO TRASTORNO DEL SUEÑO

Para el neurólogo y director médico de la Clínica Somno, Doctor Pablo Guzmán, el descanso es una trascental para llevar una buena jornada laboral. Pero el sueño no es único factor importante, también lo son la alimentación, la actividad física, las vacaciones, pues tiene que ver con una recuperación física y mental de la persona.

“El dormir bien es sentirse bien y descansado físicamente al otro día. En Chile el 40% de la población ha tenido trastorno del sueño alguna vez, el 10% tiene insomnio crónico y entre el 5% y el 8% amenaza, por lo mismo que la Zopiclona (inductor del sueño) es uno de los medicamentos más vendidos en Chile”, relata el doctor Guzmán.

El especialista de la clínica Somno, recomienda tomar poco líquido antes de dormir, no ver pantallas, hacer algún tipo de relajación antes de acostarse, además de tener un ambiente agradable en la pieza, con una temperatura adecuada (entre 18 y 20 grados). Por último, menciona que se debe evitar usar la cama durante el día, no trabajar ni comer en ella, pues el cerebro deja de asociarla al sueño.