



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 en neurólogo y director médico de la Clínica Somno, Doctor Pablo Guzmán, el descanso es una trasental 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 transtorno 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.

## EQUIPOS CON SENSORES Y SISTEMAS DE CONVERSACIÓN

Por lo mismo, en Tranportes Nazar (TN) cuenta con camiones completamente equipados para prevenir que un conductor se duerma y sufra algún tipo de accidente. Cristian Fernández, Jefe de Operaciones de Cargas Peligrosas de TN, comenta que trabajan con dos sistemas, uno de ellos es Guardian, sensor que permite detectar si el conductor se está quedando dormido, por ejemplo, cuando pestañea más de tres segundos.

“El sensor detecta el parpadeo más rápido, cuando bostezas y ahí se genera una alarma auditiva, una especie de pito y el asiento del conductor se mueve. Desde enero empezamos a trabajar con el sistema Adas, el cual, al igual que waze, te conversa y te va informando de los peligros que puedes tener cerca. Ambos sistemas envían alertas a nuestras centrales de forma confidencial, por lo que si se vuelve recurrente se llama al conductor y se le hacen unas preguntas de rutina para ver si para ver si tiene somnolencia o fatiga y ahí se toma la decisión de sacarlo o no de la pista”, comenta Fernández.

## AMNEAS Y RONQUIDOS UNA ALERTA DEL MAL DESCANSO

En modo de prevención, Tranportes Nazar en conjunto con Clínica Somno, realizaron una campaña preventiva a 40 conductores de la flota, para crear conciencia de lo importante que es tener un buen descanso. En la primera etapa se le realizó una encuesta stop bang, donde se definió si las personas pueden o no tener ronquidos.

“Las amneas y los ronquidos hacen que el sueño sea de mala calidad y eso es un problema importante, si una persona tiene alguno de estas características significa que disminuye el oxígeno en su sangre, lo que puede terminar dañando los órganos y el cuerpo entero, pudiendo ser incluso factor de algún tipo de infarto”, relata el neurólogo Guzmán.

Posteriormente, se pasó al estudio de sueño con un polisónograma para medir su calidad de sueño, para ver si la persona roncó o no lo hizo. Cristian Rozas fue uno de los conductores que pasó una noche en la clínica Somno.

“Me monitorearon toda la noche y los resultados salieron algo alterados, es decir, que no tenía un sueño reparador, por lo que tengo que seguir un tratamiento. Creo que es una buena iniciativa, antiguamente no existían las tecnologías ni la preocupación actual, pero lo cierto es que no se puede producir durmiendo poco, un conductor debe descansar, comenta Rozas.

Realidad que en las empresas de transportes están sumamente concientes, convirtiéndose incluso en el punto más importante de las operaciones que realizan a diario. “El conductor debe salir 100% en condiciones de la base, eso es ley para nosotros, además acá se respetan los tiempos y días de descanso. De hecho en la empresa, como norma, los conductores no pueden manejar entre las 1 y 5 de la mañana fuera de la RM en la carretera”, sentencia Adriana Salvatierra, Prevencionista de Riesgos de Transportes Nazar

