



CÁMARA DE DIPUTADOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE


CÁMARA DE DIPUTADOS	
MESA DE PRESENTACIÓN	
01 JUN 2016	
Recibido.....	1640.....Ha.
Exp. N°.....	31259.....C.D.

PROYECTO DE COMUNICACION

PEDIDO DE INFORMES

La Cámara de Diputados de la Provincia vería con agrado que el Poder Ejecutivo, por intermedio del organismo que corresponda, evalúe y arbitre los medios necesarios, con respecto a la Ley Provincial N° 2499, en su Artículo N° 83, establece, "las empresas o concesionarios no les entregarán la dirección del vehículo sin que aquellos (por los chóferes) hayan disfrutado de un descanso mínimo de ocho horas", la falta de descanso, produce la somnolencia en la persona; necesito que informe:

1. Si se han realizado o realizan controles de somnolencia en el transporte automotor de pasajeros de media y larga distancia, en las Terminales de Ómnibus de la Provincia, durante los años 2014 - 2015, hasta en mes de marzo de 2016. De ser así, detalle cantidad de operativos y lugares de su realización.
2. Explique los resultados de los mismos.


JULIO EDUARDO EGGIMANN
Diputado Provincial

FUNDAMENTOS

Señor Presidente:

El presente proyecto tiene por finalidad conocer si se han realizado o realizan controles de somnolencia en el transporte automotor de pasajeros de media y larga distancia en las Terminales de Ómnibus de la Provincia. Conste, la legislación vigente, Ley Provincial N° 2499, en su Artículo N° 83, establece "las empresa o concesionarios no les entregarán la dirección del vehículo sin que aquellos (por los chóferes) hayan disfrutado de un descanso mínimo de ocho horas". La falta de descanso, produce la somnolencia en la persona cuando sus sentidos son motivados por el sueño, éstos actúan con pereza, pesadez o torpeza.

Somnolencia en el trabajo

La médica neuróloga Dra. Montserrat Pujol es una activa investigadora del mecanismo del sueño. Vocal del Grupo de Estudios de Trastornos de Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha analizado los motivos y las consecuencias de la somnolencia en el ser humano, en especial en el ámbito laboral.



"Somnolencia es aquella sensación subjetiva que, en general, precede al sueño: ganas de dormir y pérdida del interés por estar despierto", define la doctora, quien indica que también se relaciona con cansancio o apatía. Afirma además que "si se ha descansado bien es difícil dormirse en cualquier momento del día. No te puedes dormir si tu cerebro no está preparado en ese momento. No depende de nosotros, hay marcadores internos, sustancias químicas que se liberan y hacen que llegue el sueño".

Si sentimos la necesidad de hacer una siesta -sobre todo los adultos jóvenes que cada día van a clase o al trabajo- la razón está en que dormimos menos de lo que el cuerpo y, sobre todo, el cerebro necesita. "Pero no hacemos caso -apunta Pujol- estamos acostumbrados a trabajar mucho y a no prestar atención al sueño y es en esas horas de descanso cuando recargamos energía y nuestro cerebro recupera memoria, sigue trabajando"

Además de la privación de sueño, hay otras causas para la somnolencia como hábitos incorrectos, determinados fármacos, el consumo de alcohol, enfermedades médicas y psiquiátricas, y las enfermedades propias del sueño. La somnolencia produce cambios en la conducta, hipoactividad motora, respiración regular y lenta, bostezos, lentitud mental y disminución del parpadeo.

"Las personas que van robando horas al sueño, cuando llegan al trabajo muestran falta de concentración y de atención, cometen errores y, en general, bajan la calidad de su tarea".

Los trabajadores por turnos duermen menos

Un estudio de 2005 refleja que la prevalencia de somnolencia diurna excesiva en la población adulta es del 2,5%, un porcentaje que considera "muy alto" teniendo en cuenta que enfermedades como el Parkinson o las embolias registran índices más bajos.

Destaca que estos problemas del sueño ya se investigan desde hace décadas. Así, un estudio de la American Sleep Disorders Association, de 1995, reflejaba ya que los trabajadores que tienen que cambiar de turno de trabajo (mañana, tarde y noche), en un 82% de los casos duermen menos de 5,5 horas. Aquellos que cumplen su jornada por la noche tienen una media de sueño de 5,8 a 6,4 horas.

Y muestra un dato que dispara las alarmas: cada hora y media de sueño que perdemos una noche supone un descenso del 32 % de nuestro nivel de alerta durante el día, lo que conlleva una disminución de la energía, del estado de ánimo, fatiga, disminución del rendimiento y accidentes laborales. "Muchas veces hay personas que dicen padecer



problemas en su estado de ánimo y en realidad son problemas de sueño”, explica la doctora.

Otro estudio más actual, de 2011, realizado en Estados Unidos por Journal Sleep Resert con un seguimiento de mil personas con una edad media de 47 años y sin alteraciones del sueño, constata que los que trabajan más horas duermen menos y los que trabajan menos horas duermen más. Además, los que menos duermen desarrollan más enfermedades y precisan más bajas laborales.

¿Por qué duermo mal?

La mayoría de las causas son psicosomáticas: la tensión, el estrés o la angustia merman la calidad del sueño. Al final de unas largas vacaciones, este tipo de trastornos se manifiestan menos, afirman expertos.

Algunas enfermedades crónicas también pueden influir en la dificultad para descansar por la noche. Lo mismo ocurre con los malos hábitos. Por ejemplo, abusar de pastillas para dormir o cambiar los ciclos del sueño pueden hacer que la persona se perpetúe en un insomnio crónico. Así se ingresa en un circuito del cual es muy difícil salir.

¿Se recupera?

El tiempo medio de un buen descanso puede estar en las 8 horas “pero depende de cada persona y de la edad”. En cualquier caso si una persona duerme cada noche menos de 8 horas y los fines de semana o días de descanso laboral añade dos o más horas de sueño, “para recuperar”, esto significa “que se están privando de sueño durante la semana”, explica la Dra. Montserrat Pujol.

Sin embargo, no está claro que las horas de sueño que perdemos durante la semana y, por tanto, ese déficit de recarga de energía, la recuperemos si dormimos más durante el fin de semana. Los investigadores están divididos en este punto.

La neuróloga argumenta que cuando no hay que ir a trabajar, todos podemos dormir un poquito más, pero si se llega a dos o más horas eso denota que padecemos falta crónica de sueño.

Como altera la somnolencia los reflejos del conductor

Rapidez de reacción: Frente a una luz de stop que se enciende en el vehículo de adelante, un conductor tardará cerca de un segundo en apretar el freno, Pero en estado de somnolencia el tiempo de reacción ante esa misma situación aumenta sensiblemente; el conductor puede demorar hasta 2,5 segundos en reaccionar (en ese lapso a 60 kilómetros



CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

por hora, el vehículo avanzará 40 metros).

Dominio del vehículo: La conducción requiere una atención absoluta y constante, a la vez que implica la realización de frecuentes correcciones en la direccionalidad del vehículo. La somnolencia afecta la exactitud de las maniobras, debido a que el sistema nervioso central y el tono muscularse encuentran muy relajados.

Poder de concentración: Manejar exige una dosis exacta de atención. Con somnolencia se hacen más frecuentes las distracciones por la baja activación que tiene el sistema nervioso central.

La visión: De todos los sentidos, la vista se constituye en la principal protagonista al manejar; aporta el 80 por ciento de la información necesaria. La somnolencia produce una disminución en la capacidad receptiva y un incremento de los umbrales sensoriales, y afecta la convergencia binocular, la capacidad de fusión y la agudeza visual, además de provocar una visión borrosa.

Nivel de riesgo: La somnolencia aumenta inexorablemente el riesgo en la conducción. Se pierde, además, la noción de riesgo real. Un estudio holandés señala que el riesgo de quien maneja 13 horas continuas aumenta un 250 por ciento en relación a quien lo hace 10 horas.

Percepción: Con somnolencia se tiene una distorsión de la información percibida sobre la velocidad y tiempo. Esta información es vital para establecer a qué velocidad circulan los demás.

Consejos útiles para conductores de vehículos

- El primer consejo que da el Instituto de Seguridad Vial para manejar descansado es dormir bien durante la noche, preferiblemente 8 horas.
- También se recomienda evitar las bebidas cafeinadas menos de 6 horas antes de acostarse. Y fumar o tomar alcohol hasta dos horas antes de irse a la cama, ya que el tabaco es estimulante y el alcohol produce sueño fragmentado.
- Cenar liviano y no acostarse hasta dos horas después de la cena.
- Dormir liviano de ropas ya que éstas impiden respirar bien a la piel.
- No comer, leer ni ver TV en la cama. Evitar los estimulantes visuales o auditivos.
- Dormir una siesta, la somnolencia se puede aliviar con una siesta breve.

Por lo expuesto, a los fines de lograr mayor seguridad vial para los usuarios y también para los empresarios y trabajadores del transporte público automotor de pasajeros, solicito a mis pares acompañar en el tratamiento y aprobación del presente Proyecto de Comunicación en Pedido de Informes.