

La mayoría de los prospectos de antialérgicos hace una referencia poco clara a cómo afectan a la capacidad de conducir

ESTORNUDOS AL VOLANTE

J. M. M. INFOGRAFÍAS DLIRIOS

¿Tiene usted picor de ojos, lagrimeo, destilación nasal y crisis de estornudos en primavera? Quizás sea usted alérgico. Para los casi 7 millones de personas que sufren estos síntomas, la conducción es molesta y hasta peligrosa, pues en una crisis de estornudos, retiran la atención de la carretera durante 10 ó 15 segundos y recorrer hasta la longitud de cuatro campos de fútbol.

Aunque se producen procesos alérgicos durante todo el año —depende del alérgeno al que se sea sensible—, muchas afecciones se producen en primavera, en especial en la zona de clima continental de España. Así, si durante esa época usted sufre series de estornudos repetidos y en largo número, destilación nasal, picor de ojos, tos, ronchas en la piel e intenso picor en zonas del cuerpo, acuda al médico: quizás se trata de rinitis o urticaria producidas por una alergia.

Los síntomas de las alergias afectan a la capacidad de conducir. En función de su intensidad, el lagrimeo, la rinitis, conjuntivitis, fatiga, malestar general, picores y, por supuesto, las series de estornudos, no sólo reducen la capacidad de concentración y el rendimiento al volante, sino que en momentos puntuales —como una serie de estornu-









dos encadenados, a veces hasta 20— pueden volverse peligrosos. Por ejemplo, durante los 10 ó 15 segundos que puede durar una "ata-



ESTORNUDOS. Durante una crisis de estornudos alérgicos se retira la atención de la conducción durante 10 ó 15 segundos.

que" de estornudos, un vehículo que circule a la 90 km/h, recorre de 250 a 400 metros: casi el largo de cuatro campos de fútbol

CONSEJOS PARA IR SOBRE RUEDAS

-  Diga al médico que es usted conductor, así le recetará un fármaco que afecte lo menos posible a su capacidad para conducir.
-  Si está en tratamiento, no tome alcohol, ya que potencia los efectos sedativos del antihistamínico.
-  Cierre las ventanillas del coche. Entrará menos polen y se sentirá mejor.
-  Al amanecer es cuando hay más pólenes en el aire. En este período, salga del coche lo menos posible.
-  Limpie el coche con frecuencia y especialmente si, siendo alérgico al epitelio de los animales, ha entrado alguno en el vehículo.
-  No deje el automóvil en zonas húmedas.
-  Procure comenzar el tratamiento dos o tres días antes de comenzar un viaje, ya que los efectos sedativos, si los hay, se reducen pasado este período.
-  Si no dispone de un filtro adecuado en su coche (HEPA), no utilice el aire acondicionado.

Pero no se automedique. Un estudio norteamericano sobre calidad de vida ha desvelado que más del 50 por 100 de los alérgicos se autoreceta antihistamínicos sedativos, que producen somnolencia. Este tipo de medicamentos influye notablemente sobre determinados trabajos (por ejemplo, conductores o quien utiliza maquinaria pesada) y se calcula que la automedicación constituye un 20 por 100 de los riesgos laborales.

Consuelo Martínez Cócera, presidenta de la Sociedad Española de Alergología, recuerda que "el propio paciente debe advertir al médico que es conductor, para que éste lo tenga en cuenta al ponerle un tratamiento con determinados productos". Y entona el "mea culpa" y reconoce que "los médicos advierten poco de los efectos de determinados medicamentos sobre la capacidad de conducción y tampoco lo hacen los ATS, que también podrían hacerlo".



MOLESTIAS. Muchos de los síntomas de las alergias afectan a la visión del conductor.

Además, en su opinión, "la mayoría de los prospectos de los fármacos advierte de los efectos sobre la conducción, pero como muy pocos lo leen..."

En este sentido, "Tráfico" ha consultado los prospectos que acompañan los fármacos más recetados para

procesos alérgicos y ha comprobado que existe una diversidad notable. Por ejemplo, el fármaco más recetado (Ebastel), cuyos efectos sobre la conducción son muy débiles o inexistentes, no menciona nada. Zyrtec –segundo más usado– advierte claramente: "Se recomienda no sobrepasar la dosis diaria en caso de conducir vehículos o utilizar máquinas peligrosas". El Clarityne menciona

en dos ocasiones que "no presenta propiedades sedantes o anticolinérgicas clínicamente significativas a las dosis recomendadas", pero esa advertencia quizás no sea suficientemente clara para posibles conductores. Narine, en su prospecto, si tiene un apartado específico titulado "Efectos sobre la capacidad de conducir y utilizar maquinaria", que dice textualmente que "a la dosis diaria de 10 mg. de

loratadina, no se ha informado de efecto sedativo. La vigilancia y el tiempo de reacción no disminuyeron. Del mismo modo, no se ha visto que el sulfato de pseudoefedrina afecte al comportamiento psicomotor". Igual ocurre con el Rino-Ebastel, con capítulo específico, que informa de que, a la dosis recomendada, no afecta a la capacidad de conducir.

No obstante, quizás las advertencias están realizadas en un lenguaje demasiado técnico y poco claro para el ciudadano medio.

OJO CON LAS MEZCLAS

Otro peligro grave de la automedicación es la posible interacción de los antihistamínicos con medicinas que se tomen para otras afecciones. Así, la presidenta de la Sociedad Española de Alergología, Consuelo Martínez, alerta especialmente contra la 'mezcla', aunque sea inconsciente, con diazepam y tranquilizantes menores (tipo Valium), "ya que se potencian los efectos adversos de los productos y pueden afectar a la capacidad de conducción". Pese a que los antihistamínicos modernos apenas producen sueño, la mezcla con alcohol también potencia sus efectos sedantes (somnia). ♦

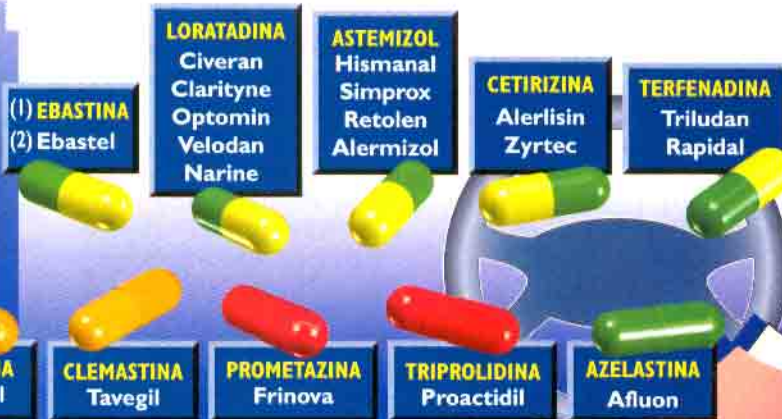


EFFECTOS DE LOS ANTIHISTAMÍNICOS EN LA CONDUCCIÓN

Los fármacos antialérgicos mezclados con alcohol o tranquilizantes potencian sus efectos sedativos.

LOS MÁS RECETADOS		
NOMBRE	ENVASES	% TOTAL
Ebastel	1.226.826	13,9
Zyrtec	911.000	10,3
Clarityne	860.000	9,8
Rinoebastel	550.000	6,2
Narine	495.000	5,6

(Fuente: Ministerio de Sanidad, 1997)



(1) Principio activo. (2) Marca comercial.