

EL USO DEL GASÓLEO, CULPABLE DEL INCREMENTO DE ALÉRGICOS

estO conducir entre estOrnudos

J. M. MENÉNDEZ
INFOGRAFÍA: DLIRIOS/H. ORDÓÑEZ

En número de alérgicos crece cada año. Hoy en día se calcula que del 11 al 15 por 100 de la población sufre esta enfermedad y se cree que en pocos años la cifra llegará al 30 por 100. Además, la capacidad de conducir se mermada durante las crisis alérgicas o por la toma de medicinas.

Las alergias afectan a la capacidad de conducir del individuo de varias formas. A quien no se le ha diagnosticado, con sus molestias (estornudos –que pueden llegar a encadenarse hasta 10 ó 12–, destilación nasal, congestión, entorpecimiento, picor de ojos...) o debido a la automedicación –los antihistamínicos de primera generación producen más somnolencia que el alcohol– o a reacciones adversas por falta de control médico o mezcla con alcohol. A quien ya está en tratamiento le afecta más ligeramente.

Las alergias afectan a quienes las sufren (conductores o no) en función de la zona en la que viven, el tipo de planta al que se es sensible y la época en la que éstas polini-

zan. Seguir unos sencillos consejos atenuará los síntomas, y advertir al médico de que somos conductores, para que nos prescriba una medicación que no provoque somnolencia, es una necesidad. Además, nunca la mezcle con alcohol u otras medicinas, que potencian los efectos sedativos.

En los últimos tiempos, se detectan más alérgicos en las ciudades que en el campo. Javier Subiza, de la Sociedad Española de Alergología, cree que se debe al mayor uso del gasóleo, que potencia el efecto alergénico del polen y, a la vez –en una espiral sin fin–, aumenta la inflamación nasal y hace que el alérgico respire más pólenes. Y recuerde: en una crisis de 10 estornudos, a 90 km/h, se permanece sin mirar la carretera unos 100 metros. ♦

DIEZ CONSEJOS

- **Limpie el coche** con frecuencia, y en especial si ha entrado algún animal doméstico y es alérgico a su epitelio.
- **Planifique el viaje:** Infórmese sobre la cantidad de polen, y de qué plantas, hay en el lugar que va a visitar.
- **Use gafas de sol:** Evitan los impactos de alérgenos en los ojos y disminuyen la fotofobia (molestia causada por la luz).
- **Tome antihistamínicos de segunda generación:** Siempre bajo control médico, pero ante la desaconsejable automedicación, pida en la farmacia antihistamínicos no sedáticos.
- **No lleve las ventanillas** ni la ventilación **abiertas:** la cantidad de polen dentro del vehículo se incrementa con la velocidad.
- **No tome alcohol** si está en tratamiento: el alcohol potencia los efectos sedativos de la medicación.
- **Evite el amanecer**, y las zonas húmedas, ya que es donde mayores concentraciones de polen se producen.
- **Ponga** en su coche **filtros HEPA** o de alta captación: Estos retienen las partículas y los antígenos. Y si no lo tiene, no ponga el aire acondicionado.
- **Diga a su médico:** soy conductor. Éste le podrá recetar un fármaco que le permita conducir.
- **Comience el tratamiento** dos días **antes** del viaje: Los efectos sedativos –si los hay– son menores.

MUCHA DISTANCIA SIN CONTROL

Durante el tiempo que se produce un estornudo, un coche que circule a 90km/h recorre una distancia de 25 metros sin que el conductor tenga la total atención sobre la conducción. Si tenemos en cuenta que, en una crisis alérgica, una persona puede encadenar 10 ó 15 estornudos seguidos, la distancia, a esa misma velocidad nos llevaría a recorrer de 200 a 400 metros de longitud. O lo que es lo mismo, ¡entre dos y cuatro campos de fútbol!.

LOS SÍNTOMAS



LO QUE LO DIFERENCIA DE UN RESFRIADO

- Los síntomas se repiten en la misma época del año.
- Nunca producen fiebre.
- Producen fuertes picores de ojos.
- Mejoran durante la lluvia, aunque vuelva después.

CÓMO AFECTAN LOS ANTIHISTAMÍNICOS A LA CAPACIDAD DE CONDUCIR

Principio activo	Marca comercial	Efectos
Prometazina	Frinova	Mucho
Tripolidina	Proactidil	Mucho
Difenhidramina	Benadryl	Mucho
Clemastina	Tavegil	Mucho
Azatadina	Lergocil	Mucho
Loratadina	Civeran Clarityne Optomin Velodan Narine	Moderado
Astemizol	Hismanal Simprox Retolen Alermizol	Poco
Cetirizina	Alerlisin Zyrtec	Nada
Terfenadina	Triludan Rapidal	Mucho
Ebastina	Ebastel	Mucho
Azelastina	Aflun	Mucho



CALENDARIO DE ALERGIAS

