



Entre mayo y junio, el período de mayor incidencia de los pólenes

alergias: cuando conducir es llorar

J. M. M. ILUSTRACIONES: DLIRIOS

En primavera, el número de pólenes en el aire y de personas con síntomas alérgicos se dispara. El picor de ojos, la congestión nasal y el 'moqueo' –que muchos confunden con resfriados– son una 'cruz' para el alérgico que conduce. Una correcta medicación –siempre bajo criterio médico y avisándole de que se conduce habitualmente– evita que ponerse al volante sea peligroso.

Uno de cada tres europeos sufre problemas alérgicos, según el Libro Blanco de la Alergia en Europa, unos problemas que se incrementan notablemente durante la época primaveral. Curiosamente, esa misma cifra (30 por 100) es la de ciudadanos que en los países europeos conducen todos los días. En España, los alérgicos se acercan ya al 20 por 100 de la población.

Las alergias afectan a quien la padece –conductores o no– en función de la zona en la que viva, el tipo de polen al que se está sensibilizado y la época en las plantas polinizan. Los síntomas más habituales son los estornudos –que pueden llegar a encadenarse en series de 10 ó 12–, la destilación nasal o 'moqueo', el picor de ojos y nariz, la congestión ge-

neral... Los síntomas son tan parecidos a los del simple resfriado que mucha gente confunde ambas enfermedades. Para distinguirlas, sepa que los síntomas alérgicos siempre se repiten en las mismas épocas del año, no producen fiebre, provocan fuertes picores de ojos y mejoran durante la lluvia, pero vuelven a reproducirse cuando ésta finaliza.

Al médico
Seguir unos sencillos consejos (ver ilustración inferior) atenuará los síntomas, pero lo mejor es acudir siempre al médico. Y, una vez en la consulta, advertirle de que conducimos habitualmente.
Otro consejo fundamental es no mezclar los antihistamínicos (medicamentos con los que se combaten las alergias) con alcohol, ya que éste

potencia sus efectos sedativos (somnia). De forma paradójica, se ha detectado un incremento del número de alérgicos en las ciudades –donde existen menos pólenes que en el campo–. Las investigaciones recientes relacionan este hecho con el incremento del parque de vehículos diésel. Al parecer, el gasóleo emite, al consumirse como combustible, más partículas de elementos cancerígenos que, además, provocan una mayor inflamación nasal, lo que permite la absorción de más polen y, por tanto, multiplican el efecto de polen sobre los alérgicos.

Fármacos más seguros
La novedad del 'año se llama "Aerius" y su principio activo es la desloratadina. Se trata de el primer antihistamínico de los llamados 'de tercera generación', mucho más seguro, casi sin efectos secundarios –sobre la conducción son prácticamente nulos, según Javier Álvarez, médico-farmacólogo y presidente del grupo "Pautas de Prescripción y Dispensación de Medicamentos al Paciente Conductor"–. Además, se trata de un medicamento que casi no resulta potenciado por la ingestión de alcohol. ◆

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

NO OLVIDEMOS LOS FÁRMACOS
DR. J. CARLOS GONZÁLEZ LUQUE
ASESOR MÉDICO DE LA DGT

A menudo, los medios de comunicación dan abundante información sobre las alergias más comunes. Debemos reflexionar más sobre cómo nos afecta esa información como conductores. Conducir es un un hecho cotidiano para millones de personas: conducimos día tras día sin importarnos esos cambios de salud a los que estamos acostumbrados. Más del 20 por 100 de la población sufre procesos alérgicos y la mayor parte está acostumbrada a vivir con el picor de ojos, la rinitis, los estornudos, la urticaria o la congestión de vías aéreas que los acompañan. Nos hemos acostumbrado a realizar nuestra actividad diaria bajo los efectos de algún medicamento: analgésicos, antibióticos, anti-inflamatorios y antihistamínicos acompañan a millones de personas en su quehacer y en su conducción. Y con frecuencia de modo prolongado y sin prescripción médica. Con el tiempo hemos sabido que existen nuevos antihistamínicos con escaso efecto sedante. Y creemos que carecen de efectos secundarios o que los 'tradicionales' no se usan. No es cierto. Demasiadas veces tras un accidente hay una distracción favorecida por el cansancio, por un dolor de cabeza, por una fatiga visual o por una atención reducida producidas por esa alergia que padecemos y que 'conocemos' tan bien. También olvidamos que 'una caña' nos afecta sensiblemente si tomamos ciertos medicamentos. Muchas manifestaciones alérgicas nos son familiares. Tanto que olvidamos que interfieren en actividades tan comunes como conducir. Y olvidamos preguntar al médico y al farmacéutico. En estos olvidos, precisamente, está el riesgo de accidente. No lo olvidemos.

Cuidado con los antihistamínicos sin receta
En una reciente reunión de la Sociedad Internacional de Alcohol, Drogas-Medicamentos y Seguridad Vial (ICADTS) saltó la alarma, al detectarse que se están vendiendo sin receta, bajo nuevos nombres y acompañados de grandes campañas de publicidad, antihistamínicos H-1 de primera generación, que tienen efectos muy sedantes. A pesar de venderse sin receta –sin que los prescriba el médico–, la gente interpreta que son medicinas seguras, cuando algunos provocan mucha somnolencia. Por eso, nunca debe automedicarse.

¡Menudo resfriado he pillado! Me paso el día estornudando, con la nariz congestionada, y me pican los ojos y la nariz.

Pues ve al médico. A mí me pasaba lo mismo y era alergia.

CONSULTE AL MÉDICO
Si estos síntomas se repiten habitualmente, pero desaparecen cuando llueve, para volver luego, y nunca producen fiebre, podría tratarse de alergia.

Doctor, yo conduzco todos los días.

¡Ah! Entonces le voy a recetar un antihistamínico que no produce sueño.

ADVIÉRTELE: SOY CONDUCTOR
Del 11 al 15 por 100 de la población es alérgica y se calcula que se alcanzará el 30 por 100. Si conduce habitualmente, dígaselo al médico: le recetará medicamentos menos o nada sedativos.

Hay que pasar la aspiradora que ayer el perro del vecino me dejó el coche perdido de pelo...

Mientras tanto, yo voy a enterarme de cuánto polen hay en el pueblo.

LIMPIO Y PLANIFICADO
Antes de salir, limpie el coche, en especial si ha transportado algún animal. Infórmese de la cantidad de polen existente en su destino... Y si puede, compre su coche con filtros HEPA (alta capacidad).

ESTO SI, ESTO NO

Si su coche no tiene filtros HEPA, no encienda el aire acondicionado ni baje las ventanillas: entrará más polen y puede sufrir un ataque alérgico. Las gafas de sol protegen sus ojos de alergen. Evite conducir al amanecer y por zonas húmedas, que es donde mayor concentración de polen habrá.

¿Una copita para bajar la comida?

No te la tomes, cariño, que estás tomando medicinas.

NO AL ALCOHOL
Y, por supuesto, no tome alcohol si está en tratamiento y conduce: no sólo podría superar la tasa de alcoholemia permitida, sino que alcohol potencia los efectos negativos (somnia) del medicamento.