

J.M.M. Fotos: MARCOS GONZÁLEZ

Durante el tiempo que dura un estornudo, a una velocidad de 90 km/h, un coche recorre cerca de 25 metros sin que el conductor reaccione. Un alérgico, en plena crisis, puede encadenar hasta veinte estornudos seguidos. Si a esto unimos el continuo lagrimeo, el picor de los ojos, conjuntivitis, rinitis, etcétera se observa un panorama prácticamente imposible para la conducción. Es el que espera a los alérgicos que no estén en tratamiento médico en los próximos meses.

El peligro está en el aire

Alergias

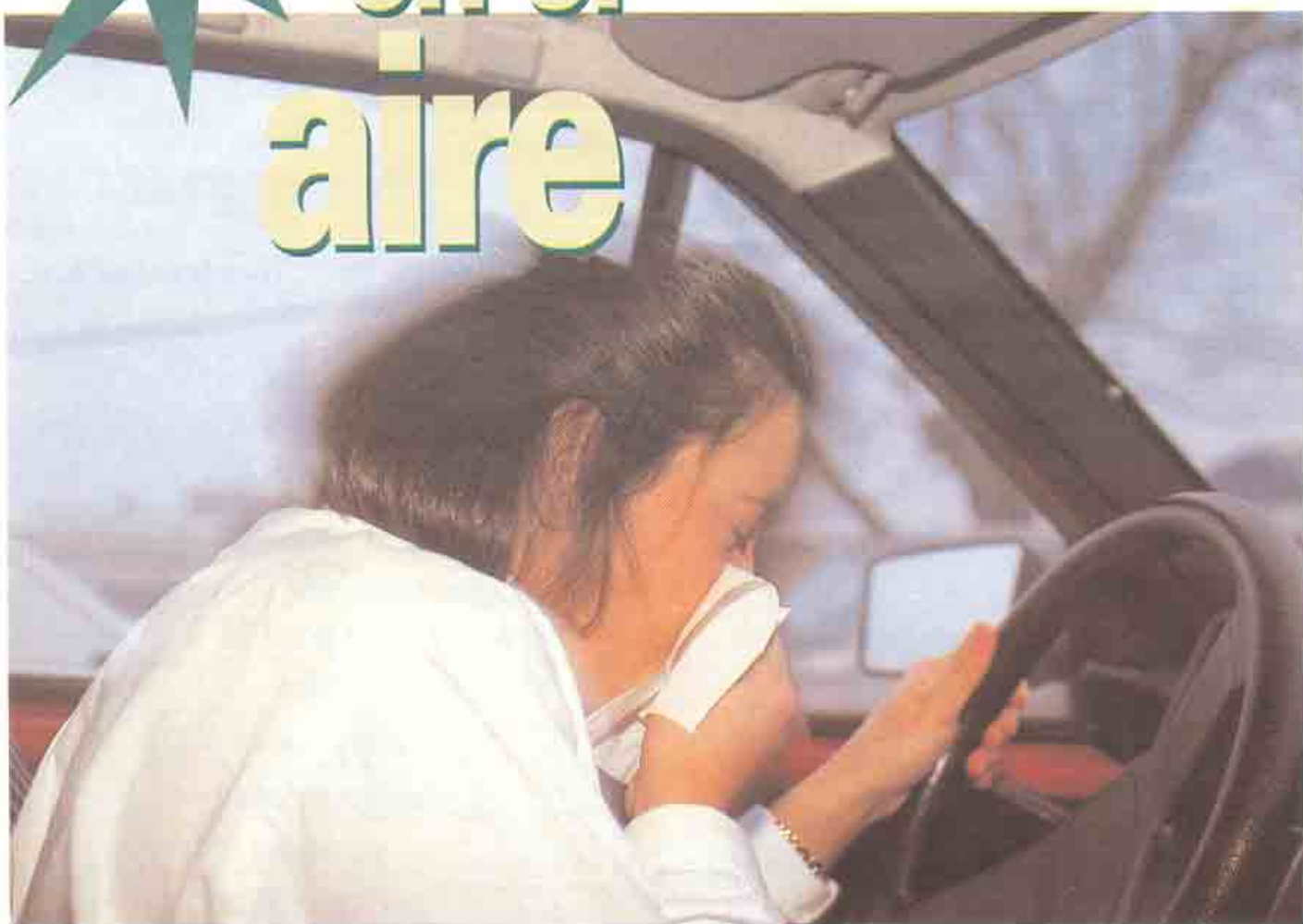
La mayor incidencia de las alergias primaverales se sitúa entre abril y junio, aunque "depende de los alérgenos", es decir, de aquello a lo que se es alérgico, explica Juan Carlos González, asesor médico de la Dirección General de Tráfico.

El olivo y las gramíneas son quienes mayor número de alergias provocan, en especial en la zona de clima continental de España, aunque está creciendo la alergia a la arizónica, un seto ornamental de zonas residenciales y cuyo polen se esparce los días buenos de febrero. Ahí los meses de mayor incidencia son mayo y junio. "En la zona litoral -cuenta la doctora Consuelo Martínez Cócera, del Servicio de Alergia del Hospital Clínico de Madrid-, la incidencia de las alergias es más baja, pero el período es más largo". Allí la "reina" es la parietaria.

REACCIÓN EQUIVOCADA

La alergia es un conjunto de fenómenos respiratorios, nerviosos o eruptivos producidos por la absorción de ciertas sustancias que dan al organismo una sensibilidad especial ante ellas aun en cantidades mínimas. "Es una reacción equivocada, exagerada, del organismo, y puede afectar a cualquier órgano" señala Consuelo Martínez, de la Sociedad Española de Alergología. Los síntomas son variables, en función del órgano al que afecten: "Si es a los ojos, es una conjuntivitis; a la piel, dermatitis... Por ejemplo, la nariz es un órgano "tonto" y reacciona igual ante la alergia que ante un virus: moqueando, entaponándose, estornudando. Por eso se producen confusiones con otras enfermedades".

Hasta hace poco las aler-





PELIGROSO El lagrimeo, la conjuntivitis, la fotofobia... Un panorama desolador para la conducción.

gias se confundían frecuentemente con resfriados, debido a que los síntomas son similares. Y, de hecho, podrían ingerirse fármacos antigripales (muchos contienen antihistamínicos y son, por ello, peligrosos para conducir) para combatirlos, aunque sólo reducirían la sintomatología, sin acabar con la alergia.

En primavera son frecuentes las alergias debidas a alérgenos inhalables (polen). Los cuadros más habituales afectan a los pulmones y la nariz y sus síntomas "suelen estar relacionados con el aparato respiratorio: rinitis, conjuntivitis, estornudos y sintomatología respiratoria (tos, expectoración...), fatiga, mayor o menor deterioro del estado general y un rendimiento y capacidad de concentración reducidos", señala el doctor González.

Todo esto deteriora la capacidad para conducir. "A veces -añade la doctora Martínez- se producen hasta veinte estornudos seguidos, suficientes para despistar a cualquier conductor". Y no sólo despistarle. Durante un estornudo de un segundo de duración, un coche que circule a 90 km/h recorre 25 metros antes de que el conductor reaccione. Y si son veinte seguidos...

Hoy, según datos de la Sociedad Española de Alergo-

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS AL VOLANTE

- ▶ No abrir las ventanillas
- ▶ No poner muy fuerte el aire acondicionado
- ▶ Limpiar los conductos de ventilación
- ▶ No conducir si se está tomando algún antihistamínico que produzca somnolencia
- ▶ Si se toma medicación, no beber
- ▶ Si tiene que viajar y está en tratamiento, consulte al médico. Quizá pueda variar su medicación o retrasar una pastilla.

logía, entre el 15 y 18 por 100 de la población nacional es alérgica. La cifra es, según Consuelo Martínez, "muy alta y va en aumento". Según los expertos, en el año 2005, un 30 por 100 de la población padecerá algún tipo de alergia y en diez años la mitad de los europeos serán alérgicos.

EN TRATAMIENTO

El dato, de por sí preocupante, lo es más si se tiene en cuenta que, según la doctora Martínez Cócera, "sólo el 25 por 100 de los alérgicos es diagnosticado y tratado por un médico". El resto se automedica con "lo que les recomienda un amigo. Toma estas pastillas, que a mí me han ido muy bien". Y casi todas suelen llevar antihistamínicos y sedativos, peligrosos para la conducción, e, incluso, efedrina, que provoca un esta-

do de nerviosismo".

La automedicación ("un deporte nacional" en España) siempre es peligrosa. Y más aún para la conducción, pues se desconocen los efectos secundarios. "Cuando un médico receta algo, el paciente se lee completo el prospecto. Cuando lo "receta" un amigo, ni lo mira, lo toma y en paz", señala Consuelo Martínez.

Según el asesor médico de la DGT, "la alergia en sí no es peligrosa para la conducción. Pero puede serlo su tratamiento". Pueden surgir problemas de atención (baja la concentración y la resistencia a la fatiga, crece el cansancio y aumenta el tiempo de reacción); o de carácter perceptivo; empeora el tiempo de per-

cepción debido a la conjuntivitis, fotofobia o lagrimeo derivados de la alergia. En general, se produce una disminución de la percepción visual.

ADIÓS SUEÑO, ADIÓS

Para el tratamiento, existen dos tipos de antihistamínicos. Los H-1 antagonizan la histamina que libera el proceso alérgico, reduciendo la sintomatología. Un inconveniente es que producen sedación, somnolencia y descenso del rendimiento psicomotor. Su acción sobre el Sistema Nervioso Central produce depresión, disminución del estado de alerta y enlentecimiento del tiempo de reacción y, a veces, visión borrosa, mareos, temblores e insomnio. Por eso, los prospectos advierten que no se conduzca bajo su influencia. Además, tienen mayor interacción con el alcohol.

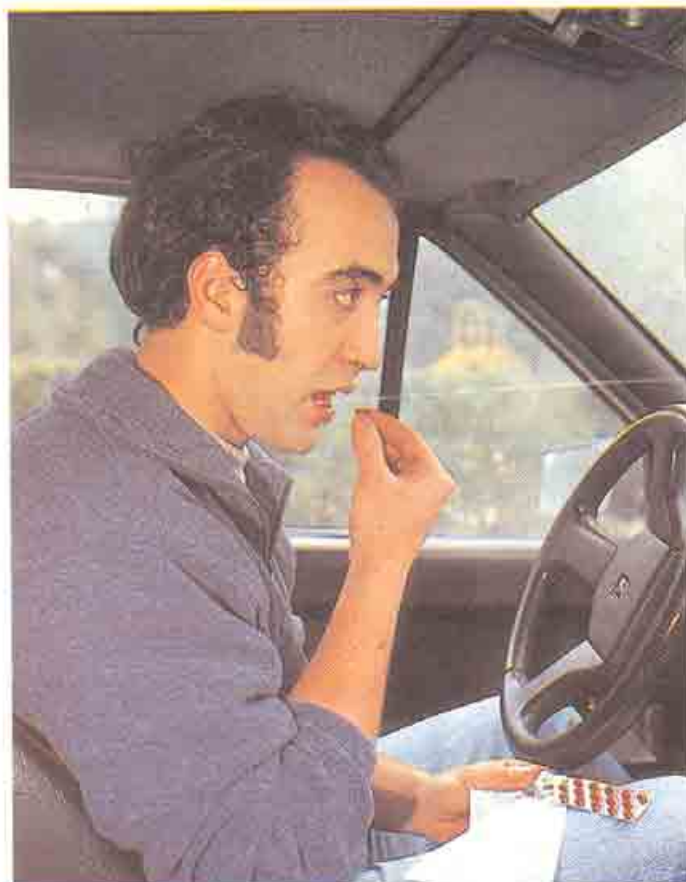
Desde hace años existen los "nuevos antihistamínicos" (astemizol, tefenadina) que conservan su poder antialérgico y poseen mínimos efectos sedantes, al no acceder al Sistema Nervioso Central. "Tienen un efecto positivo, ya que la situación del alérgico es mejor que si condujera sin medicarse", señala Juan Carlos González.

Pese a la ausencia de riesgo, los nuevos antihistamínicos presentan un grave riesgo al mezclarse con alcohol. "Incluso con dosis bajas de alcohol, con 0,2 gramos de alcohol, que son tres cañas en ayunas -explica el doctor González-, provocan somnolencia e incremento del tiempo

de reacción". La doctora Martínez Cócera también advierte de la interacción con el alcohol: "Aconsejamos que no beban durante el tratamiento, pues puede tener efectos adversos".

La medicación puede tener efectos secundarios si se usan otros fármacos

**Sólo
el 25 por 100
de los
alérgicos es
diagnosticado
y tratado
por un médico**



AUTOMEDICARSE Solo al 25 por 100 de los alérgicos lo trata un médico.

para tratar complicaciones, u enfermedades, derivadas incluso de la alergia, como el asma o similares. Por eso, siempre es importante advertir al médico de que se conduce, y que lo tenga en cuenta al recetar un tratamiento o aconseje algo para cuando sea necesario viajar.

"La gente -explica Consuelo Martínez- no suele decir que conduce, pues no sabe que los medicamentos producen somnolencia, salvo quien los ha tomado alguna vez. Nosotros advertimos y aconsejamos que, los primeros días de tratamiento, no conduzcan, pues al principio la somnolencia es mayor, aunque luego se atenúa".

Según su experiencia, los pacientes hacen caso y preguntan qué pueden hacer si tienen que realizar algún viaje. La doctora Martínez aconseja "consultar al médico: quizá pueda variar su medicación o retrasar la pastilla; así conducirá más seguro".

Por último, recientes estudios de conducción simulada han detectado que los nuevos antihistamínicos pueden alterar la capacidad para conducir si se ingieren en dosis mayores a las recomendadas o asociados a sustancias depresoras del Sistema Nervioso Central, como, por ejemplo, el alcohol. ♦

¿Y USTED QUÉ TOMA...?

En España la automedicación es casi un "deporte nacional" y apenas un 25 por 100 de los alérgicos es tratado por un médico. Si es usted alérgico y conductor, lea esta lista y compruebe si el medicamento que toma es peligroso. Hágalo, también, si está en tratamiento médico. Y, si conduce habitualmente, indíquese al especialista: quizás pueda recetarle un fármaco que no produzca somnolencia.

En cualquier caso, recuerde: la automedicación siempre es peligrosa. Vaya a un especialista que le marque el tratamiento adecuado y hágale notar que es conductor, para que le recete, si es posible, medicamentos sin efectos nocivos.

(*) Algunos de los efectos anticolinérgicos que afectan a la conducción son, por ejemplo, visión borrosa, sequedad en la boca, visión doble y alteraciones perceptivas.

EFECTOS DE LOS ANTIHISTAMÍNICOS EN LA CONDUCCIÓN

PRECAUCIÓN:
Los fármacos antialérgicos mezclados incluso con pequeñas cantidades de alcohol, pueden dificultar la conducción.

Fármaco	Nombres	1	2	3
AZATADINA	Lergocil	1	1	1
CLEMASTINA	Tavegil	2	2	2
DIFENHIDRAMINA	Benadryl	2	2	2
PROMETAZINA	Frinova	2	2	2
TRIPROLIDINA	Proactidil	1	1	2
LORATADINA	Civeran Clarityne Optamin Velodan	1	1	1
ASTEMIZOL	Hismanal Simprox Retalen Alermizol	1	1	1
CETIRIZINA	Alerdisin Zyrtec	1	1	1
TERFENADINA	Triludan Rapidal	1	1	1
EBASTINA	Ebastel	1	1	1
AZELASTINA	Alluon	1	1	1

① Somnolencia.

② Efectos anticolinérgicos.

③ Deterioro en la conducción.

LECTURA

Ausente	—	—	—
Débil	—	—	—
Moderado	—	—	—
Fuerte	—	—	—