



Las **alergias** que afectan al sistema respiratorio **son un problema de salud muy frecuente** en la sociedad actual y las previsiones apuntan a que su incidencia en la población va a ir incrementándose de manera progresiva en los próximos años. Más de ocho millones de españoles sufren algún tipo de alergia y muchos de ellos conducen habitualmente. A continuación veremos **cómo pueden afectar las alergias a la conducción**.

➔ ¿Cómo nos afectan las alergias en la conducción?:

- El efecto de este tipo de enfermedades en el tráfico es tan frecuente que se estima que **en primavera y verano el 2% de los siniestros mortales y entre el 2 y el 5% en los que hay heridos están asociados con ellas** de manera directa o indirecta.
- El **riesgo de sufrir un accidente por causa de una alergia se considera equivalente a una alcoholemia de 0,5 - 0,6 g/l de sangre**.
- Además, las estadísticas señalan que **el 95% de los alérgicos no son conscientes del riesgo que hay para la conducción** y no reconocen que su capacidad para conducir está afectada.
- La alergia produce en el conductor una **sensación de fatiga generalizada** y muchos **problemas oculares** (lagrimeo frecuente, visión borrosa, fatiga ocular, etc.). A ello, habría que añadir la **necesidad constante de estornudar** y de sonarse la nariz, lo que representa una **fuerza importante de distracciones**.
- Por ejemplo, **a 120 km/h un estornudo puede significar entre 60 y 100 metros sin control del vehículo**. Si tenemos en cuenta que en casos de alergia se pueden dar fácilmente 5 estornudos seguidos, esta circunstancia supondría conducir más de medio kilómetro sin control.



➔ Principales precauciones que deberían tomar los conductores que sufren alergias:

- Intentar **no circular** en la medida de lo posible **por carreteras donde haya vegetación que les pueda provocar la reacción alérgica**.
- **No realizar el viaje al amanecer o al atardecer**, ya que en esos momentos hay más concentración de polen en el aire.
- **Llevar el coche muy limpio**, especialmente las **moquetas y la tapicería**, que es donde más se acumulan los ácaros. Esta limpieza debe ser especialmente intensa si se tienen animales de compañía.



- **Limpiar el coche periódicamente con una aspiradora potente**, en especial las zonas donde más se puede concentrar el polen.
- **Llevar en el coche un filtro antipolen** que se cambie con frecuencia. Los filtros **HEPA** (High-Efficiency Particulate Air), por ejemplo, son especiales para estos casos.
- Hacer **limpieza frecuente de los conductos de aire** del coche.
- **No llevar las ventanillas abiertas**, ni la ventilación exterior puesta (a no ser que se tengan filtros antipolen en el coche).
- El **aire acondicionado** debe ponerse **con poca potencia** de ventilación.
- **Usar gafas de sol** para evitar el impacto y penetración de alérgenos en los ojos.
- Tener mucha **precaución con el uso de medicamentos antihistamínicos**, ya que, pueden producir somnolencia y otros efectos adversos. Además, nunca se debe mezclar el antihistamínico con el alcohol, ya que se potencian sus efectos sedantes. Si se va a hacer un viaje largo, hay que iniciar el tratamiento con antihistamínicos tres días antes: el organismo se adapta y de esta manera baja el efecto sedativo del fármaco. En todo caso, **lo mejor es siempre consultar con un médico o especialista**, para aclarar si el fármaco consumido afecta a la capacidad de conducir.