

Ficha de Apoyo Preventivo

Cómo influyen las enfermedades y los medicamentos en la conducción



1 | Enfermedades y medicamentos

Si tomamos medicamentos, nuestra capacidad psicofísica puede verse afectada. Entre el 4 y el 8% de los accidentes de tránsito se relacionan con el consumo de fármacos.

Resfriado

Cuando se sufre una enfermedad, el estado psicofísico deja de ser el óptimo para desempeñar ciertas tareas. Por lo general, no se tienen en cuenta los efectos de un leve resfriado o de una alergia y, sin embargo, pueden estar en el origen de muchos accidentes laborales y de tránsito.

Teniendo además en cuenta que en lo que se produce un estornudo de apenas un segundo, se podría estar recorriendo varios metros sin control de la conducción y cerca de otros 100 metros hasta poder detener el vehículo.

2 | Alergias

Si somos alérgicos, hay que tomar las siguientes precauciones:

- Las ventanas tienen que estar cerradas durante los procesos alérgicos.
- Mantener limpios los conductos de ventilación del vehículo e instalar filtros antipolen.
- No mezclar los medicamentos con alcohol y no automedicarse.
- No conectar el aire acondicionado a su máxima potencia.

Si tomamos o vamos a tomar medicamentos, tener en cuenta que los antihistamínicos (medicamentos para combatir las alergias) pueden tener efectos negativos sobre el conductor, destacando la somnolencia. Por ello consultar al médico o el prospecto médico.



3 | Estrés

Por nuestra forma de vida, problemas en el trabajo, económicos y prisas, nuestro estrés se traslada al vehículo provocando en el conductor:

- Aumento de la agresividad.
- Se favorece la fatiga.
- Se incrementan las imprudencias al volante.
- Aumentan las distracciones.
- Se toman las decisiones con más lentitud.
- Se cometen más errores, con un mayor nivel de riesgo.

Cómo mejorar la conducción con estrés:

- Si se tienen niveles altos de estrés, evitar conducir o al menos hacerlo cuando estos niveles no estén tan elevados.
- Dejar, en la medida de lo posible, el estrés y las preocupaciones fuera del vehículo. Si no lo hacemos se traducirán en una conducción estresante con todo lo que ello conlleva.
- Sólo centrarnos en la conducción, en nada más.
- Se pueden realizar técnicas de relajación antes de realizar la conducción.

6 | Fármacos y efectos sobre la conducción

Al tomar medicamentos debemos informarnos de los efectos secundarios que éstos pueden tener, ya que podrían provocarnos un efecto sedante, y hacer que nuestra atención disminuya.

TIPO DE FÁRMACOS	EFFECTOS EN LA CONDUCCIÓN
Analgésicos, para los dolores leves	● Somnolencia ● Visión borrosa ● Vértigo ● Mayor sensibilidad al deslumbramiento
Anticonceptivos	● Nerviosismo ● Depresión
Anticonvulsivos, para tratar la epilepsia	● Visión borrosa ● Fatiga ● Descoordinación motora ● Vértigos ● Ansiedad ● Somnolencia ● Pérdida de concentración
Antihipertensivos, para el control de la tensión alta	● Calambres ● Visión borrosa ● Alteraciones del equilibrio y vértigo ● Somnolencia
Antihistamínicos, para tratar resfriados y alergias	● Pérdida de concentración ● Disminución de las capacidades de reacción ● Somnolencia
Antitusivos, para el tratamiento de la tos	● Vértigo ● Somnolencia ● Estados de convulsión o excitación
Cardiotónicos, para los trastornos cardíacos	● Somnolencia ● Visión borrosa ● Vértigo ● Mayor sensibilidad al deslumbramiento
Espasmódicos, para tratar los cólicos (intestinales, nefríticos, hepáticos, menstruales)	● Visión borrosa ● Palpitaciones ● Hipotensión postural
Hipoglucémicos, para controlar la diabetes	● Lipotimias ● Mareos ● Fatiga muscular ● Debilidad general
Psicofármacos, para los trastornos mentales (depresión, ansiedad, esquizofrenia, etc.)	● Alteración de las capacidades psicomotrices y de toma de decisiones
Relajantes musculares, para las contracturas musculares	● Mareos ● Somnolencia ● Fatiga

4 | Enfermedad crónica

Cuando se padece una enfermedad, especialmente las de carácter crónico, es necesario conocer sus síntomas y los efectos que pueden tener en la conducción. Por ello, se debe consultar al médico. De hecho, muchas enfermedades poseen restricciones a la conducción y se debe comunicar esta situación para modificar el permiso de conducir.

5 | Depresión

Se aumenta la fatiga, las distracciones, las imprudencias al volante, aumentando la probabilidad de accidente.

Cómo prevenir

- No automedicarse.
- Leer siempre el prospecto correspondiente a cada fármaco y sobre todo el apartado de manejo y uso de máquinas, y/o consultar al médico.
- La mezcla de medicamentos y alcohol u otras drogas, puede producir reacciones imprevisibles y difícilmente controlables por el conductor.

Curiosidades

- En caso de alergia, uno de los síntomas más comunes son los estornudos. Es importante observar que, durante un estornudo de un segundo de duración, un vehículo que circule a 100 km/h recorre casi 28 metros, durante los cuales el conductor no puede controlar lo que ocurre a su alrededor.
- Muchos de los antihistamínicos tomados para tratar las alergias provocan somnolencia, peligrosa para el manejo. Advierta al médico que va a manejar.
- Hasta un 13% de los accidentes de tránsito podrían tener detrás enfermedades como apneas, infartos, epilepsias, etc.
- La apnea del sueño es la enfermedad que más se asocia con un riesgo de accidente de hasta 2 y 3 veces más que en la población sana.
- El propio proceso (gripe) y los medicamentos tomados para controlar los síntomas, pueden interferir con la capacidad de conducción, potenciando estos efectos cuando se toman en conjunto con alcohol.