

Todas estas circunstancias pueden generar situaciones de riesgo para la salud en general y más aún para las personas alérgicas, por la presencia de alérgenos aéreos ya en los propios medios de transporte o en el lugar de destino.

Por todo ello, es importante que el paciente alérgico conozca y observe un conjunto de normas básicas, sobre todo de carácter preventivo referentes a aspectos polínicos, alimentarios u otros.

En este manual se recogen entre otros temas, las características ambientales de las diversas áreas geográficas, principalmente en relación con los alérgenos específicos.

Dado que una parte importante de la sociedad (cada vez mayor) se ve afectada por la alergia, hemos pensado que sería útil revisar algunos aspectos que pueden contribuir a hacer el viaje más seguro con unas buenas recomendaciones.

## **RECOMENDACIONES a tener en cuenta según los SÍNTOMAS del paciente**

### **RINOCONJUNTIVITIS ALÉRGICA**

- Recabar información sobre el clima y vegetación del país para conocer las posibilidades de que esté presente el alérgeno al que se es alérgico.
- Si el paciente ha de viajar en avión, deberá tener en cuenta que el aire dentro de la cabina suele tener una humedad baja. Esto da lugar a que se sequen la mucosa nasal y ocular, provocando síntomas de irritación. Deberá utilizar nebulizadores nasales de suero fisiológico o agua marina para humedecer las fosas nasales durante el



vuelo. Asimismo, usará suero fisiológico en colirio o lágrimas oculares para evitar la sequedad conjuntival. Esta recomendación puede ser útil si se viaja en otros medios de

transporte con aire acondicionado que no podamos regular (autocares, trenes...).

- Si se viaja en coche, se recomienda disponer de filtros de alta eficacia (filtros HEPA) en el sistema de ventilación o en el aire acondicionado, que impiden el paso de polen y ácaros del polvo. Antes de iniciar el viaje, el automóvil debe someterse a una limpieza exhaustiva. Al ponerlo en marcha se recomienda bajar las ventanillas para eliminar polvo y esporas de hongos, al mismo tiempo que se activa el aire acondicionado; al cabo de unos 5 minutos se cierran las ventanillas y se espera 5 minutos más para asegurarnos de que el sistema queda limpio. Durante el viaje, mantenga las ventanillas cerradas.

- Si el paciente alérgico es el conductor, debe recordar que los síntomas de la rinoconjuntivitis pueden dificultar la conducción. La conjuntivitis alérgica en fase sintomática produce irritación, picor, lagrimeo y fotofobia; la visión puede verse afectada y, por tanto, incrementar el riesgo de accidente. Se recomienda que el paciente utilice un colirio antihistamínico una hora antes del inicio del trayecto.

- Si el conductor padece rinitis, la aparición de estornudos también implica un riesgo, ya que durante los mismos se suelen cerrar los ojos. Una salva de varios estornudos, multiplica este riesgo. Si necesita tomar antihistamínicos, éstos deberán ser del tipo no sedante, ya que los sedantes dan sueño y enlentecen los reflejos. Estos efectos se ven potenciados por el consumo de bebidas alcohólicas. Por ello se recomiendan antihistamínicos de segunda generación o antihis-



tamínicos tópicos (en spray para aplicar en las fosas nasales).

- Si presenta mucha mucosidad nasal, una sinusitis o una otitis, el cambio de presión durante el vuelo puede provocar un dolor agudo. Si es posible el paciente debería retrasar el viaje; si no lo es, debe administrarse un descongestionante oral o en spray antes del vuelo.
- Si tiene conjuntivitis, ha de recordarse el uso de unas gafas de sol adecuadas.

### ASMA BRONQUIAL

- El paciente asmático debe ser especialmente cuidadoso en llevar consigo toda la medicación que pueda necesitar: inhaladores de control, broncodilatadores, corticoides, etc. Se aconseja que no la facture en la maleta, sino que la lleve como equipaje de mano disponible en todo momento.
- Si va a desplazarse en avión, puede ocurrir que durante el vuelo disminuya la concentración de

oxígeno en la cabina a alturas superiores a los 35.000 pies o 11.000 metros.



Si existe sospecha de que el paciente puede requerir oxígeno suplementario, éste deberá informar a la compañía con la suficiente antelación para poder disponer de él.

- También debe tener en cuenta que el subir a alturas superiores a los 1.500 metros, disminuye la proporción de oxígeno del aire, y puede desencadenar la sensación de ahogo.
- En los viajes en coche, se recomiendan las mismas normas que se comentaban para los pacientes con rinitis.
- Un ataque de tos puede dificultar la conducción del automóvil. Hay que insistir al paciente que no conduzca si su asma se halla en período de reagudización.