

Consejos para prevenir su aparición en los viajes en automóvil

El mareo

DR. NICOLÁS RIERA LÓPEZ, DIRECCIÓN GRAL. DE TRÁFICO
DR. JOSÉ LUIS SIERRA PÉREZ, DIRECCIÓN GRAL. DE TRÁFICO

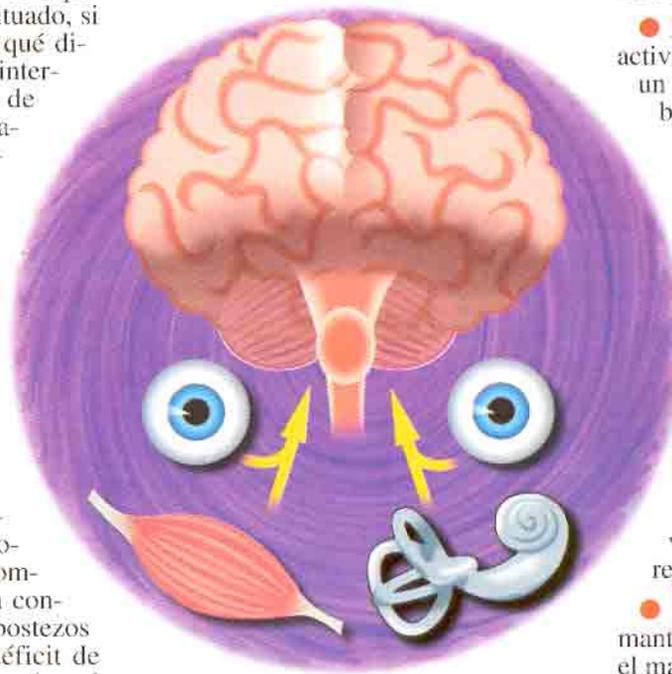
El mareo que sufrimos en los viajes en coche, llamado "cinetosis", se produce por la aceleración y desaceleración repetidas en el interior del mismo. Cuando existe "conflicto" en la información que los diversos sensores ofrecen al cerebro, este no es capaz de integrarla, y aparecen los síntomas de mareo: primero una fase de disconfort o malestar general, y después manifestaciones digestivas y neurológicas.

El sentido del equilibrio se encarga de mantenernos estables en las distintas posturas que adquirimos a lo largo del día. Se denomina también "orientación espacial" porque se encarga de informar al cerebro de la posición del cuerpo en el espacio: la dirección en que está situado, si se mueve o está quieto, o en qué dirección está girando. El oído interno, los ojos, los receptores de presión en la piel y otros situados en músculos y articulaciones informan al cerebro no sólo de nuestra posición en el espacio, sino de la postura que hemos adquirido.

El mareo que sufrimos en los viajes en coche, o "cinetosis", provoca en los afectados un síndrome muy característico: inicialmente una fase de disconfort o de malestar general, y posteriormente la fase de manifestaciones digestivas y neurológicas. El individuo afectado comienza a sentirse fatigado, somnoliento y con dificultad para concentrarse. En ocasiones, los bostezos reiterados (que reflejan un déficit de oxigenación del cerebro) preceden al cuadro típico de náuseas, vómitos cíclicos y aumento de la salivación. Simultáneamente aparece una sensación extraña de movimiento, incluso con el coche parado. A veces estos síntomas se acompañan de debilidad, somnolencia y sudor frío.

En los viajes en automóvil, el mareo es mucho más frecuente en los niños pequeños. Esto origina, a menudo, su rechazo a viajar en coche. Los niños tienen unos sentidos en muchos aspectos más sensibles que los adultos. Además, muchos adultos desarrollan con el tiempo mayor tolerancia al mareo provocado por el movimiento. La

razón fundamental por la que los niños se marean con tanta frecuencia es que, desde su limitada perspectiva, observan que todo lo que les rodea se mueve violentamente, y más si se dedican a mirar por las ventanillas. Esto expli-



SEÑALES. Músculos y oído envían señales al cerebro. Si no coinciden, se produce el mareo.

ca por qué, al colocar a los niños en la silla de seguridad, los síntomas cesan. Y es lógico, la elevación del cuerpo en 20/25 centímetros basta para que puedan ver a través de la ventana delantera y, por tanto, mirar objetos en los que pueden fijar su mirada.

Por esa razón los conductores no se suelen marear. Al fijar su mirada en el horizonte, disfrutan de un escenario mucho más fijo y estable que en los asientos traseros.

La fatiga y el consumo de sustancias (alcohol, drogas, etc.) pueden favorecer la aparición de manifestaciones similares por la reducción en la capacidad de atención y concentración.

Para evitar los mareos pueden ser muy útiles algunas consideraciones:

- Si el viaje va a ser largo, haga una comida ligera.
- Si va a ser un viaje corto y usted es muy propenso a los mareos, intente no comer nada antes del viaje.
- Durante el viaje, reparta la comida y los líquidos. Las comidas copiosas, a parte de favorecer el mareo, producen somnolencia y pueden afectar negativamente a la capacidad de atención del conductor.
- La lectura, y en general cualquier actividad que obligue a fijar la vista en un objeto interior del coche —que vibra y se mueve constantemente—, favorece que aparezca el mareo.

- Mantenga bien ventilado el habitáculo del coche, y evite olores fuertes como los producidos por el tabaco.

- Evite los acelerones y frenazos bruscos, y tomar las curvas a gran velocidad. Son las situaciones que más favorecen los mareos.

- Descanse cada 2 horas más o menos. Tómese su tiempo, pasear y airearse un poco alivia mucho los síntomas del mareo.

- En ocasiones, es útil recostarse manteniendo la cabeza fija, para evitar el mareo.

- Los medicamentos contra el mareo son preventivos. En general, con tomarlos una hora antes del viaje es suficiente. Pero ¡ojo! tenga en cuenta que producen sedación y disminuyen el nivel de alerta, así que debe evitarlos si va a conducir.

- Las inspiraciones profundas y rápidas pueden aliviar la sensación de náuseas.

- Por último, si conduciendo se marea, lo mejor es que se detenga hasta recuperarse, ya que en ese estado, sus facultades merman considerablemente. ♦