

PREVENCIÓN:

Algunas recomendaciones médicas para soportar largos viajes en vacaciones

Mantenerse sentado por varias horas y más aún si además hay que conducir puede aumentar el riesgo de accidentes. Por eso, los especialistas aconsejan dormir bien antes de sentarse al volante y hacer pausas cada cierto tiempo, entre otras cosas.

Diversas medidas preventivas pueden adoptarse para viajar por carretera con mayor seguridad, disminuyendo el riesgo de sufrir accidentes. Una de ellas es dormir adecuadamente antes de tomar el volante. "Si se va a hacer un viaje de varias horas, entendiendo que muchas veces la monotonía del camino puede ser un factor para que a la persona le dé sueño, es importante que el día anterior haya dormido normalmente, es decir, en el caso de los adultos, entre siete y ocho horas", detalla Sergio Juica, neurólogo de Clínica Biobío.

En este contexto, el especialista afirma que no es aconsejable hacer un viaje si el día anterior se estuvo privado de sueño, se traspasó excesivamente o se consumió alcohol u otro elemento que altere el ciclo de horas normales de sueño de un adulto, que tiene entre siete y ocho.

"Es súper importante, sobre todo si el viaje es largo, tratar de hacerlo durante el día donde nuestro nivel de atención está en su máxima alerta, no en la noche. Al margen de las dificultades que tiene el conducir de noche, que obviamente es tener menor visión, uno tiene más riesgo de quedarse dormido", añade Sergio Juica.



Con respecto a las pausas, el médico explica que cada tres o cuatro horas el conductor debiera hacer un descanso y si, eventualmente, siente sueño durante el trayecto en carretera,

debe detenerse y dormir, porque aumenta el riesgo de tener accidentes. "De hecho, las personas con trastornos de sueño, que tienen hipersomnolencia, por ejemplo,

que sufren apneas durante la noche hace que durante el día estén con sueño pese a haber dormido, lo que aumenta los riesgos de protagonizar accidentes automovilísticos. Eso

está estudiado y en algunos países del mundo, esos pacientes no pueden acceder a la licencia de conducir", señala el neurólogo.

QUÉ HACER FRENTE A LOS MAREOS

La cinetosis o el mareo producto del movimiento del automóvil es común y puede acompañarse de sudoración fría, malestar general, náuseas y vómitos. Pero afecta, principalmente, a quien viaja como copiloto o en el asiento trasero leyendo un libro o viendo la pantalla del celular.

"En palabras simples, nuestros ojos envían información de inmovilidad, pero nuestro oído interno entrega información de movimiento. Si bien no es un trastorno que impacte de manera permanente en la vida diaria, si puede ser extremadamente molesto a la hora de viajar en automóvil o transporte público", indica Christian Espinoza, académico de la **Universidad de Las Américas (UDLA)**.

Según el especialista, es mucho más habitual encontrar cinetosis en niños y mujeres, pero también se ha descubierto que esta afectación tiene un fuerte componente hereditario.

No obstante, se pueden tratar o disminuir de manera considerable sus síntomas. "Existen estudios que describen variadas maneras de hacerlo, entre ellas, el uso de fármacos y el entrenamiento vestibular han demostrado resultados favorables", señala.

De igual manera, una recomendación clara para disminuir la intensidad de los síntomas es mirar un punto en el horizonte, en lugar de leer o utilizar el celular. Asimismo, Espinoza aconseja ejecutar algunas estrategias que ayudan a disminuir la ansiedad, como técnicas de respiración y buena música, pues un gran porcentaje de quienes padecen esta patología posee un componente psicológico que influye en su desencadenamiento.

"Si se requiere un resultado permanente, una evaluación y entrenamiento a base de distintos ejercicios oculares y físicos realizados por un fonaudiólogo capacitado en el área vestibular puede servir para lograr una habituación más rápida a los movimientos que producen los problemas. Esta es una excelente alternativa para controlar y disminuir las molestas sensaciones generadas por la cinetosis", comenta el académico de la **UDLA**.