



ARCHIVO/ JOAN CORTADELLAS

CINETOSIS SOBRE RUEDAS. El mareo al viajar en automóvil surge cuando los mecanismos del cuerpo que se ocupan del equilibrio reciben una información discordante.

La prevención es el único remedio del mareo al viajar

El efecto sedante de los antihistamínicos ayuda a evitar la cinetosis, que tiene también un factor psicológico

Carme
ESCALES

¿Por qué leer en un coche en circulación predispone más al mareo? «Al leer, la vista nos está diciendo que estamos quietos, pero el resto del cuerpo, no. Eso determina una información discordante, un desajuste entre los tres pilares que dictaminan el equilibrio en nuestro organismo: la vista, la sensibilidad corporal –sensores en articulaciones y músculos que indican cómo estamos situados en cada momento, y el oído interno –el sistema vestibular, la estructura en la que se miden las posiciones estáticas del cuerpo–», explica el doctor Joan Domènech, especialista en otorrinolaringología.

«La persona que conduce no se mareo porque su vista se mueve coherentemente con el cuerpo», afir-

ma Domènech. No es que a su consulta acudan muchos pacientes que acusen mareo cada vez que viajan. «Marearse cuando uno viaja no es una patología o enfermedad, sino una característica que, pese a que sabemos que afecta a mucha gente y puede resultar muy invalidante, no ha sido estudiada en profundidad», afirma Domènech, miembro de la

«La persona que conduce no se mareo porque su vista se mueve coherentemente con el cuerpo», explica el doctor Joan Domènech

Societat Catalana de Otorrinolaringología. «Como mucho, en la consulta se puede hacer alguna prueba para descartar que el mareo responda a una enfermedad y para medir el estado del equilibrio y si se tienen crisis vertiginosas, aunque, curiosamente, las personas que sufren la cinetosis –mareo por movimiento– no son siempre las que más trastornos del equilibrio padecen», señala el otorrinolaringólogo.

PURO EMPÍRISMO // «Las alteraciones del equilibrio que resultan en un viaje, y que no afectan por igual a una persona que a otra, ni tampoco puede que afecten de igual manera a una misma persona en sus diferentes viajes, no se pueden medir un modo claro, sería muy difícil hacerlo. Se dicen muchas cosas empíricamente, por observación», puntualiza el doctor. Por ejemplo, se ve que «acostumbra a haber más predisposición al mareo entre los 2 y los 12 años de edad, y también entre las personas mayo-

CONSEJOS PARA EVITAR LOS VÓMITOS

Temperatura, comodidad, olores y la cantidad de alimento ingerido pueden aumentar o rebajar la predisposición a marearse en ruta. Es más fácil marearse si se está cansado o si se entra en el vehículo con dolor de cabeza o con algún síntoma que no permita sentirse cómodo y relajado que si se ha descansado bien y no duele nada. «Es preferible estar fresco, sin llegar a tener frío, que viajar acalorados», apunta el doctor Domènech. También es mejor vestir ropa ancha y cómoda e, incluso, descalzarse. Y siempre, de todos modos, llevar bolsas para recoger el vómito, si llega, pues es uno de los olores que pueden provocarlo.

res», detalla Vanesa Mauri, médica de familia en el CAP Les Corts. Tampoco a ella le llegan a consulta personas con ese problema. «No es muy habitual, a lo mejor en pediatría sí que lo es más. Entre adultos es mucho más común que llegue alguien con miedo a volar, eso sí», aclara.

Al fin y al cabo, quien más, quien menos, recuerda el anuncio rodado en una estrecha carretera montañosa de cerradísimas y abundantes curvas. «En realidad, la prevención es el único modo de tratar el mareo provocado por el movimiento en los viajes. Prevenir es la clave», dice la doctora Mauri. «Si sabes que te puedes marear, es mejor avanzar y tomar algo antes del viaje. Por lo general, se administran antihistamínicos –como el dimenhidrinato, comercializado con marcas como Biodramina–, que son receptores de la histamina, que impide la propagación de los impulsos que producen el vómito. Inhibe el movimiento gástrico», describe Mauri. «Pero también hay productos homeopáticos eficaces –coculine o borax son algunos ejemplos–», añade la doctora de cabecera.

VIGILAR LA MEDICACIÓN // Si se toma medicación para otras dolencias, hay que asegurarse de que ya ha hecho su efecto antes de iniciar el viaje, puesto que si se vomita este ya no llegará al organismo. «Los medicamentos para la tensión suelen tener efecto durante 24 horas, y otros como los ansiolíticos, unas tres. Mejor consultarlo con el médico para saber si con una hora de antelación al viaje o dos ya es suficiente para asegurar el efecto», recomienda la doctora Mauri.

En realidad, los antihistamínicos se utilizan contra el mareo por su efecto secundario sedante. «El sedante vestibular frena la sobreinformación sobre la posición del cuerpo, ayudando a que el sistema central no se entere tanto de la falta de equilibrio», explica el doctor Joan Domènech.

Pero en los mareos en ruta también parece haber algo de psicológico. «Hay un componente emocional. El miedo a volverse a marear como en un viaje anterior predispone más a que vuelva a suceder. Por eso, preguntas tan frecuentes a los pasajeros como «¿qué te mareas?» o la advertencia «¡no te vayas a marear, eh!», no son recomendables», incide el especialista.

«Y otra cosa parece también bastante clara. En profesiones en las que el mareo es incompatible con el trabajo –en aviones o barcos–, por lo general, el cuerpo se acaba habituando al movimiento y se adapta a él. El cuerpo de los navegantes, a las tres semanas de marearse, termina por hacerse a ello y ya no se entera. A veces, es al llegar a tierra firme cuando experimentan la sensación de que el suelo se mueve», explica Domènech. ≡

El consejo saludable de

NOVARTIS

Dieta y ejercicio para controlar la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica caracterizada por elevados niveles de glucosa en sangre. La obesidad y el sedentarismo están incrementando el número de nuevos casos. Para prevenirla es aconsejable mantener una alimentación saludable, hacer comidas más frecuentes y ligeras al día y evitar los dulces, el azúcar refinado y las grasas de la dieta. Procure mantener su peso estable o reducirlo. Para ello, puede ser necesario restringir el aporte calórico y ajustar la ingesta de alimentos al nivel de ejercicio. Practique actividad física de forma frecuente.

1310025545