

9. COMPLICACIONES ORTOPÉDICAS, DIGESTIVAS Y PSICOLÓGICAS DEL CONDUCTOR OBESO, Y SUS CARACTERÍSTICAS AL VOLANTE

COMPLICACIONES ORTOPÉDICAS DEL OBESO

Las manifestaciones más frecuentes son el dolor lumbar y la enfermedad articular por sobrecarga de peso y sobreesfuerzo a la que se ven sometidos los huesos y las articulaciones. A menudo, padecen grandes callosidades en pies y talones.

COMPLICACIONES DIGESTIVAS

Son frecuentes los síntomas de dispepsia con retraso en el vaciamiento gástrico por aumento en la capacidad de llenado del estómago, reflujo gastroesofágico por el aumento de presión gástrica y litiasis biliar.

COMPLICACIONES PSICOLÓGICAS

Es frecuente la ansiedad, depresión, inestabilidad emocional, inseguridad, dependencia, bulimia y degluciones en momentos inapropiados como es la noche o mientras conducen.

TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

El tratamiento con restricción dietética equilibrada y mantenida en el tiempo permite conseguir el peso normal y de esta forma resolver casi en el 90% de los enfermos la DMNID, en casi el 70% la HTA, y también controlar en la mayoría de los casos los niveles de colesterol y triglicéridos.

La pérdida de peso mejora la función cardiaca y pulmonar, los problemas circulatorios y la incontinencia urinaria. La apnea del sueño de los obesos mórbidos desaparece con perder simplemente 15 o 20 kg.

Los beneficios psicológicos se manifiestan con mejoría subjetiva del comportamiento, sentido de la autoestima, imagen corporal y niveles de actividad. Disminuye la ansiedad, la irritabilidad y la depresión.

Los pacientes deben ser controlados cuidadosamente y aconsejados mientras estén sometidos a regímenes de pérdida de peso, por las posibles complicaciones que se pueden producir.

De hecho, el ayuno total puede producir anemia, hiperuricemia, gota, hipoglucemia, cetosis, depleción de potasio (la disminución en su concentración), arritmias y muerte súbita.

La depleción de hidratos de carbono puede provocar acidosis, cetosis, desmineralización ósea, arritmias, hipopotasemia, hiperlipidemia y excreción excesiva de agua.

La dieta rica en proteínas puede producir hipopotasemia y arritmias cardíacas.

9. COMPLICACIONES ORTOPÉDICAS, DIGESTIVAS Y PSICOLÓGICAS...

No se deben utilizar fármacos para perder peso, aunque es frecuente la automedicación o la recomendación por personas no expertas, como es el caso de diuréticos, laxantes, anorexígenos y suplementos tiroideos.

Los anorexígenos serotoninérgicos como la fluoxetina y la dexfenfluramina producen sequedad de boca, diarrea y sedación. Estos efectos deben ser conocidos por el paciente, pues le dificultarán la conducción.

Los efectos secundarios de estos productos favorecen o incrementan la posibilidad de arritmias cardíacas, hipopotasemia, alteraciones del pH sanguíneo y con frecuencia producen ansiedad.

El obeso mórbido que no es capaz de perder peso con dieta puede en casos seleccionados ser candidato de cirugía.

CARACTERÍSTICAS DEL CONDUCTOR OBESO

La postura del conductor perjudica la dificultad respiratoria del obeso. Es frecuente que el conductor obeso adopte posturas del respaldo y el reposacabezas poco adecuadas para la conducción.

La dificultad e incomodidad que produce el ajuste del cinturón de seguridad hace que con frecuencia prescindan de él, con el mayor riesgo de verse envuelto en siniestros graves.

El conductor obeso tiene que separar sus miembros inferiores por el gran volumen de sus muslos, lo que produce mal apoyo sobre los pedales y riesgo de accidente. Tiene limitado los movimientos, lo que dificulta las maniobras, e incómodo por el poco espacio, tiende a sacar el brazo izquierdo por la ventanilla, conduciendo sólo con la mano derecha al volante.

El obeso suele llevar comida en el vehículo para consumirla en los desplazamientos, con riesgo de distracción visual y física prolongadas, por tener ocupada una o ambas manos en buscar e ingerir la comida.

Diversos estudios han demostrado que comer una hamburguesa distrae más que hablar por el móvil. La moda de consumir comida rápida conduciendo para no perder tiempo favorece la siniestralidad.

Son conductores que padecen con más frecuencia somnolencia acentuada por la digestión.

Consejo sobre complicaciones ortopédicas del obeso

- ▶ La rehabilitación y las precauciones para prevenir reagudizaciones incluyen los consejos en la conducción.
- ▶ El paciente debe evitar las sillas bajas, blandas y los cojines debajo de las rodillas.
- ▶ Debe buscar un diseño de asiento cómodo en el coche, llevando recto el respaldo y debidamente ajustado el reposacabezas.
- ▶ La lumbalgia aguda impide conducir hasta que el dolor haya desaparecido. Además, la postura de la conducción empeora la buena evolución de la lumbalgia.
- ▶ Se debe advertir de la somnolencia que producen muchos relajantes musculares y que interfieren con la conducción, porque el paciente puede no tener dolor por la medicación, pero estar somnoliento y con menos reflejos.

9. COMPLICACIONES ORTOPÉDICAS, DIGESTIVAS Y PSICOLÓGICAS...

- ▶ Las artritis y artralgias de miembros superiores e inferiores pueden limitar los movimientos y dificultar la conducción. En estos casos, no se aconseja conducir durante unos días.

Consejo sobre complicaciones digestivas

- ▶ La postura de la conducción con el cinturón de seguridad abrochado empeora la sensación de flatulencia y dificulta el eructo. Este conductor incómodo por su situación puede perder concentración en la carretera y su entorno, provocando un accidente.
- ▶ Si se suma la búsqueda de medicamentos antiácidos por los múltiples recovecos, cajones, guantera, bolsillos, etc., la distracción en la conducción está asegurada. Se recomienda ante esta situación, detener el vehículo en una zona de descanso, estirar las piernas, caminar un rato y tomar la medicación que alivie los síntomas sin producir sueño.
- ▶ Los alimentos de fácil digestión sin grasas ayudarán a mantener la atención, a reaccionar con rapidez y evitarán las manifestaciones de la dispepsia.

Consejo sobre el tratamiento de la obesidad

- ▶ Además de recomendar al conductor obeso que adelgace para evitar la enfermedad de la obesidad, se aconseja que no coma ni beba mientras conduce, y aunque le sea incómodo, que se abroche el cinturón de seguridad, ajuste el reposacabezas y coloque correctamente el respaldo del asiento.
- ▶ Se aconseja que hagan trayectos cortos para relajar la postura forzada de la conducción y mejorar la ventilación.