

## 5. VÓMITOS, DISPEPSIA, ESTREÑIMIENTO DE LA GESTANTE Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCCIÓN

La inmensa mayoría de las embarazadas toman medicamentos, bien por prescripción médica, bien por automedicación con fármacos de venta libre.

Los tomados con más frecuencia son los antieméticos, antiácidos, antihistamínicos, analgésicos, antibióticos, tranquilizantes, hipnóticos y diuréticos.

### VÓMITOS

Durante el tratamiento con metoclopramida para evitar los vómitos, deben evitarse situaciones que requieran un estado especial de alerta, como la conducción de vehículos, ya que esta medicación puede provocar somnolencia o sedación.

De un modo análogo, la metoclopramida aumenta los efectos de la fenotiacina y otros antidopaminérgicos sobre el sistema nervioso central. Su administración junto a tranquilizantes, hipnóticos y narcóticos potencia los efectos sedantes.

Algunos medicamentos procinéticos como cinitaprida y cleboprida producen somnolencia, sedación y en algunos casos discinesias, que interfieren con la conducción.

### DISPEPSIA

Los antagonistas H<sub>2</sub> como la ranitidina no tienen efectos sobre la capacidad de conducir, pero pueden en algunos casos producir confusión, depresión, cefalea, mareo, artralgias, mialgias y visión borrosa por alteración en la acomodación.

La postura de la conducción empeora con frecuencia los síntomas de dispepsia y pirosis tan frecuentes en el embarazo.

A menudo consumen antiácidos para mejorar sus síntomas. Hasta que tiene lugar la liberación de gases, la conductora pierde concentración en su vehículo, carretera y entorno, pues se encuentra especialmente preocupada en buscar la postura que le mejore su incómoda situación.

Con frecuencia esta conductora se desabrocha el cinturón de seguridad en un intento de evitar oprimir el epigastrio; este gesto, sumado a la falta de atención, convierte la conducción en un acto peligroso.

En ocasiones la conductora reclina el respaldo de su asiento para acomodar su posición sin reparar en que se incrementa la distancia al volante y disminuye el giro de volante. En esta posición, se pierde control sobre los mandos del vehículo poniendo en riesgo la conducción.



## 5. VÓMITOS, DISPEPSIA, ESTREÑIMIENTO DE LA GESTANTE...



## ESTREÑIMIENTO

Es un síntoma frecuente en la embarazadas.

El estreñimiento moderado no interfiere con la conducción. Pero aunque no afecte a la conducción, la distensión abdominal y la flatulencia producen gran incomodidad a la conductora gestante, sobre todo en recorridos largos.

Tienden a conducir con posturas forzadas para disminuir los síntomas y a soltarse el cinturón de seguridad con el peligro ya anunciado de lesiones más graves en caso de accidente.

### Consejo sobre vómitos

- ▶ La conductora gestante que nota malestar digestivo, náuseas y ganas de vomitar debe aparcar el vehículo en una zona segura y llevarlo a cabo.
- ▶ Si se recupera totalmente de su malestar digestivo nauseoso en unos minutos, puede volver a conducir.
- ▶ Si la gestante después de vomitar no se encuentra totalmente bien, debe pedir ayuda y no forzar la conducción.
- ▶ Se recomienda a la conductora gestante que vomita mientras conduce que mantenga la tranquilidad, no haga movimientos bruscos con el vehículo, aparque cuanto antes en una zona que no interfiera el tráfico y pida ayuda.
- ▶ La embarazada debe conocer el efecto sedante de la mayoría de los medicamentos propulsivos que se venden libremente en la farmacia.
- ▶ Con frecuencia, la presentación de los propulsivos es la de jarabe. Muchas gestantes tienen la mala costumbre de beber directamente un sorbo del envase sin precisar la dosis, esto es incorrecto pues multiplica los efectos secundarios de la sedación.
- ▶ La toma de estos jarabes desde la botella, incorrecta por la imprecisa dosificación mencionada, no puede hacerse mientras se conduce, pues el gesto de tragar el jarabe con la botella del mismo ante los ojos imposibilita la visión durante varios segundos con el enorme riesgo que supone para la conducción.

### Consejo sobre dispepsia

- ▶ Se recomienda ante la dispepsia muy sintomática parar 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.
- ▶ Reprimir la sensación de hambre durante el embarazo es peligroso, porque la conductora se siente cansada, se pone nerviosa, la atención y la velocidad de reacción disminuyen y el peligro de accidente aumenta de manera considerable.

### Consejo sobre estreñimiento

- ▶ Se recomienda que la conductora gestante fuerce la deposición con enemas antes de ponerse en carretera, beba muchos líquidos y realice paradas con más frecuencia para caminar y eliminar gases.
- ▶ Si se encuentran muy molestas conduciendo, se aconseja que conduzca el acompañante, si es posible.
- ▶ La conductora gestante debe ser consciente del efecto sedante que tienen algunos procinéticos, que pueden producirle sueño conduciendo.