

¿Qué puedo comer para evitar la somnolencia al volante?, ¿con qué medicamentos no se debe conducir?



LUCÍA CANCELA
LA VOZ DE LA SALUD



Atascos en A Coruña. Marcos Míguez

En plena operación salida, profesionales sanitarios explican los síntomas que deben hacer parar el coche inmediatamente como tener visión borrosa, disnea, fiebre o dolor torácico

02 ago 2025 . Actualizado a las 15:40 h.

Para muchos conducir resulta igual de natural que caminar o respirar. Los años dan la experiencia y, precisamente, este halo de seguridad hace que algunos pequen de confianza y decidan seguir conduciendo aún cuando el cuerpo avisa de lo contrario. Una digestión pesada, una mala noche o una enfermedad mal controlada pueden alterar los reflejos, la concentración y la capacidad de reacción, convirtiendo un trayecto de inicio de vacaciones en una situación de riesgo. La salud también se pone frente al volante. En plena **operación salida del verano**, donde millones de españoles se desplazarán por las carreteras nacionales, las autoridades insisten en extremar la precaución.

Lejos de la velocidad y el alcohol —factores de riesgo de sobra conocidos— el cuerpo y la mente del conductor también son relevantes a la hora de prevenir un disgusto. Es más, del total de las salidas de vía —que suponen aproximadamente el 40 % de los siniestros mortales—, el 38 % de los fallecidos se deben a una distracción. En este cajón se incluye, desde luego, el uso del teléfono móvil, pero también la somnolencia y la fatiga. Dos factores que, a menudo, pasan desapercibidos.

Síntomas que deben hacer parar

«Conducir es un acto que requiere plena capacidad física, mental y emocional», afirma el doctor **Keith Albert Foo**, médico de familia y presidente de la Sociedad Española de Medicina General en Galicia (SEMG), quien reconoce que no hace falta esperar a sufrir una enfermedad muy grave o episodio de extrema urgencia para pisar el freno y dejar que otros cojan el volante. Existen toda una serie de síntomas que deben hacer saltar las alarmas de manera inmediata: «Mareo, visión borrosa, somnolencia, debilidad repentina, dolor torácico o disnea. También la fiebre puede alterar nuestra capacidad de respuesta». Esta última puede producir somnolencia, lentitud de reflejos o incluso delirios leves. «Aunque se subestima su impacto, un proceso febril reduce el rendimiento psicomotor y la atención sostenida», advierte el especialista.

A estos síntomas alarmantes se suman pequeños cambios fisiológicos que, con el paso de los años, pueden ir alterando la conducción sin que uno los perciba. Entre ellos, el doctor menciona la pérdida progresiva de agudeza visual, como sucede con la presbicia o las cataratas; la disminución de reflejos, o la reducción de la fuerza muscular y la rigidez articular, especialmente en cuello y hombros, «que pueden dificultar maniobras como girar la cabeza o mantener la atención en entornos dinámicos», añade el presidente de la SEMG en Galicia, para destacar el valor de las revisiones periódicas.

Además, en verano, también se debe prestar atención a la deshidratación, que se manifiesta con boca seca, cefaleas, fatiga, calambres musculares o sensación de debilidad y mareo. Síntomas, todos ellos, que merman la capacidad de concentración y reacción. «Por ello, es fundamental beber agua regularmente, incluso aunque no tengamos sed, y evitar el exceso de cafeína o alcohol que favorecen la pérdida de líquidos», aconseja.

Enfermedades crónicas

De los síntomas puntuales a las enfermedades crónicas que limitan, por su propia naturaleza o los efectos del tratamiento, el manejo de un vehículo. Existen distintos supuestos. Desde aquellas que impiden la conducción a otras que solo deben ser sometidas a un juicio clínico individualizado antes de estar al volante. «En el primer caso, está la epilepsia no controlada, ciertos trastornos neurológicos como la **narcolepsia con cataplejía**, enfermedades psiquiátricas graves sin tratamiento como psicosis activa o demencia avanzada, y problemas visuales severos no corregidos», señala el médico de familia.

En el segundo pueden situarse a los pacientes con insuficiencia cardíaca avanzada, «pues pueden tener episodios de síncope o fatiga que dificultan la conducción segura»; a personas con diabetes mellitus tipo 1 o 2 tratadas con insulina o sulfonilureas, «ya que el riesgo de hipoglucemia es una preocupación importante», o patologías como el párkinson en fases avanzadas, así como cuadros de deterioro cognitivo leve con alteración de la atención o el juicio, que también pueden hacer que la conducción sea más peligrosa.

Los medicamentos

Ahora bien, no solo la enfermedad en sí puede condicionar la conducción, a veces es el tratamiento el que impone los límites. Muchos medicamentos de uso común —ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos, antihistamínicos o incluso algunos jarabes para la tos— pueden alterar los reflejos, inducir somnolencia o dificultar la concentración al volante. «Los **fármacos con acción sobre el sistema nervioso central** pueden provocar somnolencia, reducción de reflejos, visión borrosa o mareos. Incluso algunos antihistamínicos de primera generación o relajantes musculares pueden tener efectos sedantes», recuerda Foo.

El riesgo no siempre está en lo que se receta, sino en cómo reacciona cada cuerpo, en el momento del día en que se toma o en la combinación con otras sustancias, como el alcohol. La buena noticia es que, en España, los medicamentos que pueden tener efectos perjudiciales en la conducción tienen un símbolo triangular rojo en su envase. Eso sí, «incluso, aunque no aparezca este pictograma, cada uno tiene que valorar en qué situación se encuentra», precisa **Pablo Caballero**, farmacéutico del área de divulgación científica del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, que ejemplifica: «Si me han recetado un colorio que me afecta a la visión debería evitar la conducción».

El especialista recuerda que la somnolencia es el efecto secundario que más preocupa, pero no es el único que puede alterar el control del vehículo. «Puede aparecer picor de ojos o lagrimeo excesivo, y que por esta razón también se alerte en el envase», comenta.

Cero alcohol

El alcohol es uno de los factores de riesgo que, pese a las campañas de sensibilización, sigue estando implicado con mayor frecuencia en los accidentes de tráfico. Esta sustancia psicoactiva actúa deprimiendo el sistema nervioso central, lo que ralentiza los reflejos, disminuye la capacidad de atención y altera el juicio. A su vez, la falsa sensación de confianza y desinhibición que genera puede llevar a tomar riesgos innecesarios, como superar los límites de velocidad o realizar maniobras imprudentes. Y, pese a que la legislación española establece un límite máximo de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre para conductores generales y 0,3 para profesionales y noveles, no existe un nivel seguro de alcohol al volante; incluso, dosis muy bajas pueden afectar a la capacidad para conducir.

Que ni hablar queda de la combinación de alcohol con medicamentos, como psicofármacos, analgésicos o antihistamínicos, que multiplica el peligro en la carretera, ya que su mezcla potencia los efectos depresores y puede provocar somnolencia o pérdida de coordinación.

Su efecto es tan perjudicial que no solo se evidencia entre los treinta y noventa minutos posteriores a su ingesta, sino que puede extenderse hasta horas después. Por eso, Foo avisa del riesgo de conducir con resaca: «Persisten síntomas como somnolencia, disminución de la concentración, dolor de cabeza y alteración del equilibrio, todo lo cual reduce la capacidad de reacción y aumenta el riesgo de error», apunta. Más allá del malestar general, hay un menor rendimiento cognitivo y físico.

Microsomnolencia

No hace ruido, no deja rastro en la sangre y, sin embargo, están detrás de cientos de siniestros cada año. La falta de sueño es uno de los principales factores de riesgo en los accidentes de tráfico en lo que se refiere a la salud y al bienestar de los conductores. ¿La razón? «Puede llevar a una microsomnolencia, donde el cerebro desconecta por segundos sin que la persona lo perciba», apunta el miembro de la SEMG. Entre los signos que deben hacer sospechar de esta situación están los bostezos frecuentes, el parpadeo lento, «dificultad para mantener la concentración, cambios bruscos de carril, olvidar los últimos kilómetros o irritabilidad», describe el doctor.

En estos casos detenerse es la única medida segura y eficaz. Lejos de lo que se suele pensar, el café no siempre es la solución. «Puede ayudar temporalmente, pero no sustituye el sueño real. Su efecto es limitado y no revierte el déficit de descanso acumulado», señala el especialista.

Seis consejos para evitar la fatiga al volante

1. **Pausas adecuadas.** Realice descansos cada dos horas o 200 kilómetros, de entre 20 y 30 minutos. Si se encuentra en condiciones desfavorables, como conducción nocturna o niebla, se debe parar con más frecuencia.
2. **Los horarios.** El momento más peligroso para conducir, en lo que a quedarse dormido se refiere, es el período situado entre las tres y las cinco de la madrugada, y entre las dos y las cuatro de la tarde.
3. **El entorno.** Las carreteras monótonas favorecen el sueño, y los entornos ricos en estimulación ambiental le mantienen despierto. En el primer caso, encienda la radio o converse con el acompañante.
4. **Conozca sus rutinas.** Las personas matutinas pueden estar más despejadas para conducir por la mañana, y las vespertinas, por las tardes. En la medida de lo posible, trate de adaptarse.
5. **La dieta.** Evite comidas copiosas y altas en azúcares y grasas no saludables antes de conducir. Opte por opciones ligeras, en las que las verduras sean la base del plato, y priorice la plancha o la cocción.
6. **El alcohol.** Aún por debajo del límite legal de alcohol, tiene mayor riesgo de accidente en comparación a no haber bebido nada. Además, ni el café, ni el té, ni una ducha son estrategias capaces de reducirlo.

La nutrición

La dieta también es importante al volante, especialmente, si el viaje va a ser largo. «Influye de forma significativa en cómo nos sentimos en el coche, en nuestra capacidad para mantenernos alerta, en evitar molestias digestivas e incluso en la seguridad del viaje», asegura **Laura Pérez**, dietista-nutricionista. De hecho, la experta reconoce que uno de los errores más habituales al planear un viaje por carretera es hacer una comida muy abundante previa a salir o en la mitad del trayecto.

Los productos que son ricos en grasa, que están fritos, condimentados con salsas o muy especiados, como el embutido, la bollería o los refrescos azucarados «hace que el cuerpo tenga que redirigir mucha energía a la digestión, y con esto, baja nuestro nivel de alerta, aparece la típica sensación de letargo, sueño y pesadez», comenta. A ello pueden sumarse molestias digestivas como gases, hinchazón o acidez, «haciendo que estemos incómodos, especialmente, si tenemos que ir muchas horas sentados o no hay baños cerca».

Por ello, la experta tiene muy clara la composición que debe tener la ingesta previa: «Debe contener alimentos fáciles de digerir como verduras, frutas, cereales integrales, legumbres en recetas ligeras, algo de proteína de calidad y baja en grasa como carnes magras o huevo, y pequeñas cantidades de grasas saludables como el aceite de oliva o los frutos secos». De esta forma, el cuerpo tiene energía pero no se siente sobrecargado.

Con esto en mente, la nutricionista propone desayunar un café con leche, y una tostada integral con queso crema y tomate en rodajas, y para comer, wraps integrales rellenos con verduras y proteínas magras, acompañado de un vaso de gazpacho. El picoteo también puede estar presente. Si a alguien le entra el gusanillo, puede llevarse frutos secos naturales o tostados sin sal, bastones de zanahoria, tomatitos cherry, un yogur en formato líquido, con una pieza de fruta fresca.

Prestar atención a la seguridad alimentaria

En el coche también se debe cuidar la seguridad alimentaria, de ahí que haya preparaciones que sea mejor evitar. Es el caso de la mayonesa casera, «que al contener huevo crudo, es altamente susceptible a la contaminación por Salmonella si no se mantiene refrigerada desde el momento de su elaboración»; así como los platos que tengan huevos cocidos o pochés, especialmente en verano, «ya que se deben mantener a temperatura de refrigeración constante», precisa Naharro. Además, si la persona prepara un táper con carne o pescado es importante que se lleve en una nevera: «Pueden deteriorarse rápidamente en el coche, generando compuestos tóxicos o proliferación bacteriana». Quien avisa no es traidor.

Salud mental

No solo el cuerpo puede al volante; la mente puede jugar una mala pasada. El miedo a conducir, que se conoce como amaxofobia, «non deixa de ser un cadro que recolle a ansiedade da vida en xeral, que brota na conducción porque é unha actividade que necesita un alto grao de efectividade práctica», describe **Eva Muíño**, coordinadora de la División de Psicología del Tráfico y de la Seguridad del Consejo General de la Psicología y del grupo de Tráfico e Seguridade del colegio de Galicia (COPG).

Por eso, según la experta, si uno no se siente capaz de hacer frente a las tareas de la vida diaria, que tampoco coja el mando del vehículo. «Hai momentos da vida nos que podemos non estar con ánimo para enfrontarnos a unha actividade que require moita atención», comenta la especialista, que añade: «Somos grandes executivos ao volante».

Muíño pone el foco en las situaciones que provocan elevados niveles de estrés y que exigen que la atención de la persona se enfoque en aspectos más íntimos. «Dirixe a súa atención cara a dentro, a coidarse como sente e a poder restablecer a enerxía necesaria para enfrontar a vida», expone. Factores de la vida personal de uno que pueden alterar los niveles de concentración y generar un daño, no solo a sí mismo, sino al resto.

Descansos necesarios

«Hai que contemplar moitas paradas», aconseja la psicóloga del COPG, que llama al sentido común a la hora de salir a la carretera. «Os tempos de decisión, de execución e de función cerebral son moi rápidos, dinámicos e variables. É necesario estar en condicións e con todos os sentidos postos ao 100 % na conducción», dice convencida. La recomendación es la de interrumpir la conducción cada dos horas o 200 kilómetros para hacer una pausa de, al menos, 20 minutos. Esta pauta se basa «en estudios que demuestran que, a partir de las dos horas de conducción continua, el nivel de atención disminuye y aumenta el riesgo de errores», precisa el doctor Foo.

Una recomendación que podría, incluso, aumentar su frecuencia. Desde el punto de vista musculoesquelético y vascular, «puede ser más beneficioso introducir pequeñas pausas activas cada hora, especialmente si el viaje se realiza en condiciones de calor o si la persona ya presenta algún tipo de molestia de espalda o algún trastorno circulatorio», adelanta **Fernando Ramos**, presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas y secretario del Colegio de Galicia. En estos descansos, el especialista recomienda darse un paseo de dos o tres minutos, «que ya puede marcar la diferencia a la hora de experimentar rigidez lumbar y cervical», y complementarlo con algunos ejercicios de movilidad.

En este apartado, Ramos sugiere hacer también una retracción cervical «para contrarrestar la posición de cabeza adelantada; un ejercicio de extensión lumbar para reducir el patrón en flexión de la conducción; y, por supuesto, ejercicios de piernas, como ponernos sobre las puntas para facilitar el retorno venoso, y de inspiración profunda, para movilizar la caja torácica». También es un buen momento para hidratarse. Hacerlo mejora la función circulatoria y la muscular.



Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después, por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora, como redactora en La Voz de la Salud, es momento de contar y seguir aprendiendo sobre ciencia y salud.