

tamínicos tópicos (en spray para aplicar en las fosas nasales).

- Si presenta mucha mucosidad nasal, una sinusitis o una otitis, el cambio de presión durante el vuelo puede provocar un dolor agudo. Si es posible el paciente debería retrasar el viaje; si no lo es, debe administrarse un descongestionante oral o en spray antes del vuelo.
- Si tiene conjuntivitis, ha de recordarse el uso de unas gafas de sol adecuadas.

### ASMA BRONQUIAL

- El paciente asmático debe ser especialmente cuidadoso en llevar consigo toda la medicación que pueda necesitar: inhaladores de control, broncodilatadores, corticoides, etc. Se aconseja que no la facture en la maleta, sino que la lleve como equipaje de mano disponible en todo momento.
- Si va a desplazarse en avión, puede ocurrir que durante el vuelo disminuya la concentración de

oxígeno en la cabina a alturas superiores a los 35.000 pies o 11.000 metros.



Si existe sospecha de que el paciente puede requerir oxígeno suplementario, éste deberá informar a la compañía con la suficiente antelación para poder disponer de él.

- También debe tener en cuenta que al subir a alturas superiores a los 1.500 metros, disminuye la proporción de oxígeno del aire, y puede desencadenar la sensación de ahogo.
- En los viajes en coche, se recomiendan las mismas normas que se comentaban para los pacientes con rinitis.
- Un ataque de tos puede dificultar la conducción del automóvil. Hay que insistir al paciente que no conduzca si su asma se halla en período de reagudización.

- Si éste va a realizar un viaje prolongado en barco, como un crucero, o va a desplazarse a un lugar remoto, debe recabar información sobre los recursos médicos que tendrá a su disposición en caso de reagudización de los síntomas.
- En climas extremos o al realizar una actividad física intensa, el aire muy frío puede inducir un ataque de asma.
- Los pacientes asmáticos deben ser especialmente cautos al practicar actividades como el buceo. El médico deberá valorar si pueden o no practicarlo. Si se llevan a cabo dichas inmersiones es conveniente que vayan acompañados de personal con experiencia y mantenerse en zonas poco profundas.



## ALERGIA ALIMENTARIA

- Es difícil conocer los componentes de los alimentos preparados que nos sirven cuando estamos de viaje. El paciente deberá llevar una lista con los alimentos que debe evitar, y procurar disponer de una traducción al inglés y/o a la lengua del país de destino, para poder comunicarse con el personal del lugar.
- Asimismo, resulta aconsejable informarse de los ingredientes habituales en la gastronomía del lugar para comprobar si incluyen alguno al que sea alérgico.
- Deberá disponer siempre de un botiquín de emergencia para poder iniciar el tratamiento en caso de reacción. Éste debe incluir: antihistamínicos, corticoides y/o adrenalina, en caso de que

