

## Consejos para conducir sin que las alergias te frenen en primavera

**Según la Sociedad Chilena de Alergología e Inmunología, en Chile cerca del 25% de la población sufre de alergias respiratorias durante esta temporada. Además, se estima que alrededor de 3 millones de personas enfrentan problemas broncopulmonares vinculados a estas reacciones, que empeoran con el aumento de los pólenes en el aire**

Con la llegada de la primavera, los días soleados y el buen tiempo motiva a los chilenos a disfrutar de panoramas y viajes en auto. Sin embargo, esta estación también marca el inicio de la temporada de alergias, un problema que afecta a varias personas en el país. Se estima que en Chile alrededor del 25% de la población sufre de alergias, una condición que se intensifica en esta época del año. Los síntomas incluyen estornudos, congestión nasal, picazón en los ojos y fatiga, lo que puede afectar la seguridad al volante y hacer que la conducción sea más incómoda. Con las soluciones adecuadas y una conducción responsable, es posible minimizar los efectos de las alergias y disfrutar del camino. Ignacio Paulus, experto de Honda

Autos Chile, entrega algunos consejos útiles.

### CONSEJOS

- 1. Revisa los filtros de aire:** Los autos cuentan con filtros antipolen, pero es crucial mantenerlos en buen estado para que sean efectivos. Revisa regularmente los filtros y cámbialos si es necesario para garantizar una calidad de aire óptima.
- 2. Usa el climatizador en lugar de abrir las ventanillas:** Para evitar que el polvo entre en el auto, mantén las ventanillas cerradas y usa el sistema de climatización. Esto te ayudará a mantener el interior fresco y libre de alérgenos. Si tu vehículo no tiene aire acondicionado, considera instalar un filtro de aire que ayude a reducir la entrada de polen.
- 3. Utiliza la recirculación de**



**aire:** Esta función hace que el aire se mantenga en el interior del vehículo en lugar de tomar aire del exterior, mejorando la calidad del aire que respiras. También es útil en zonas urbanas con alta contaminación.

**4. Mantén el auto limpio:** Aspira regularmente el interior para eliminar polen, polvo y

otras partículas alérgicas. Presta especial atención a limpiar superficies como el volante, el salpicadero y las puertas, que están más expuestas y cercanas al conductor.

**5. Evita conducir en momentos de alta polinización:** En Chile, los niveles de polinización suelen ser más altos en las

primeras horas de la mañana y al final de la tarde. Si eres muy sensible al polen, intenta planificar tus viajes fuera de estos horarios y consulta la calidad del aire en tu zona.

**6. Usa gafas de sol y lleva pañuelos a mano:** Las gafas de sol te ayudarán a proteger los ojos del polen mientras conduces, reduciendo la irritación ocular. Además, siempre es útil tener pañuelos a mano para evitar distracciones al limpiar los ojos o la nariz.

**7. Precaución con la medicación para la alergia:** Algunos antihistamínicos utilizados para tratar las alergias pueden causar somnolencia y afectar la capacidad de conducción. Revisa las indicaciones del medicamento y, si es necesario, consulta a tu médico para elegir una opción que no comprometa la seguridad al volante.

(Fuente: Honda)