

Guía de referencia de Medicamentos de Venta Libre

¿Qué medicamentos de venta libre puedo tomar y aún así ser seguro para volar?

Primero, pregúntese: "¿Tengo una condición subyacente que me hace inseguro para volar?" El RACP en su Libro IX es la regulación, que prohíbe los vuelos con una deficiencia médica conocida [a menos que la AAC lo autorice] y requiere que determine que está en condiciones de volar antes de cada vuelo.

- ¿Estoy enfermo?
 - ¿Tengo problemas para despejar mis oídos a nivel del suelo?
 - ¿Me siento lo suficientemente mal como para seguir pensando en cómo me siento?
 - ¿Los demás me preguntan si estoy bien?
 - ¿Me siento lo suficientemente bien como para volar SOLO si tomo medicamentos?
 - ¿Estoy empeorando?

A continuación, tenga en cuenta estos aspectos antes de operar una aeronave:

- En los últimos cinco días, ¿ha tomado o planea tomar algún medicamento antes de volar?
- Si actualmente toma un medicamento solo para aliviar los síntomas, ¿sería seguro volar sin él?
- ¿Tiene alguna otra condición de salud subyacente?
 - Hable sobre estas condiciones con su MEA (Médico Examinador) o médico de familia para determinar si es seguro volar.
 - Pregunte específicamente sobre su capacidad para "operar maquinaria" (incluida cualquier aeronave).
 - Discuta si el medicamento, de venta libre o de otro tipo, planteará un problema con la afección subyacente
 - Otras condiciones de salud y/u otros medicamentos que esté tomando.

Cuando elija un medicamento de venta libre:

1. IDENTIFICA el (los) ingrediente(s) activo(s).

Verifica que hayas tomado este medicamento en el pasado sin efectos secundarios.

Nota: Se prefieren los productos de un solo ingrediente sobre los productos combinados (porque es más fácil identificar ingredientes potencialmente peligrosos).

2. LEA la etiqueta.

Si hay una advertencia que indique que "puede causar somnolencia" o que aconseje que "tenga cuidado al conducir un vehículo motorizado o al operar maquinaria", entonces este medicamento NO es seguro para volar.

3. LEA cuidadosamente.

Si es la primera vez que toma un medicamento nuevo, espere al menos cinco intervalos de dosificación y asegúrese de no que no experimente efectos adversos antes de volar mientras esté tomando el medicamento.

(Consulte la tabla a continuación para el período de observación recomendado.)

Drug Facts							
Active ingredient (in each tablet) Chlorpheniramine maleate 2 mg	Purpose Antihistamine						
Uses temporarily relieves these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies: <ul style="list-style-type: none">■ sneezing■ runny nose■ itchy, watery eyes■ itchy throat							
Warnings Ask a doctor before use if you have <ul style="list-style-type: none">■ glaucoma■ a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis■ trouble urinating due to an enlarged prostate gland Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives							
When using this product <ul style="list-style-type: none">■ You may get drowsy■ Avoid alcoholic drinks■ Alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness■ Be careful when driving a motor vehicle or operating machinery■ Excitability may occur, especially in children							
If pregnant or breastfeeding , ask a health professional before use. Keep out of reach of children. In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away.							
Directions <table border="1"><tr><td>Adults and children 12 years and over</td><td>Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 12 tablets in 24 hours</td></tr><tr><td>Children 6 years to under 12 years</td><td>Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 24 tablets in 24 hours</td></tr><tr><td>Children under 6 years</td><td>Ask a doctor</td></tr></table>		Adults and children 12 years and over	Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 12 tablets in 24 hours	Children 6 years to under 12 years	Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 24 tablets in 24 hours	Children under 6 years	Ask a doctor
Adults and children 12 years and over	Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 12 tablets in 24 hours						
Children 6 years to under 12 years	Take 2 tablets every 4 to 6 hours, not more than 24 tablets in 24 hours						
Children under 6 years	Ask a doctor						
Other information Store at 20-25 C° (68-77° F) <ul style="list-style-type: none">■ Protect from excessive moisture							
Inactive ingredients D&C yellow no. 10, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, pregelatinized starch							

Si toma alguno de los medicamentos "**NO VOLAR**" (enumerados a continuación en la "Tabla de referencia de medicamentos de venta libre" o si ha tenido efectos secundarios del medicamento anteriormente, espere al menos cinco (5) intervalos de dosis después de la última dosis antes de volar. Consulte los ejemplos a continuación para conocer el período de conexión a tierra recomendado después de la interrupción del medicamento).

***Precaución:** Los medicamentos antihistamínicos sedantes tienen una vida media larga, por lo que el tiempo de espera es de **60 horas** para ambos **Difenhidramina** y **Doxilamina**, **5 días** para la **Clorfeniramina**.

Tiempo de espera del intervalo de dosificación

Instrucciones del paquete	5 veces el Intervalo de dosificación	Tiempo de NO VOLAR	Recomendación
Cada 4-6 horas* (hasta 6 veces al día)	X5	30 horas	Espere al menos 30 horas antes de volar si toma un medicamento indicado cada 4-6 horas.
Cada 8 horas (O tres veces al día)	X5	40 horas	Espere al menos 40 horas antes de volar si toma un medicamento indicado para tomar cada 8 horas.
Cada 12 horas (O dos veces al día)	X5	60 horas	Espere al menos 60 horas antes de volar si toma un medicamento indicado para tomar cada 12 horas.

*Si hay un rango, use el número más alto

Siga siempre el RACP. Si no le resulta familiar, revíselo. No solo es un requisito, sino que es por su seguridad y la de sus pasajeros. En caso de duda, la seguridad es lo primero: no vuele.

- ✓ Nunca vuele después de tomar un medicamento nuevo por primera vez hasta que hayan pasado al menos 48 horas y no se observan efectos secundarios.
- ✓ Haz una revisión más de tu condición antes de considerar volar.
- ✓ Recupérate antes de considerar el regreso al vuelo.
- ✓ Los medicamentos de venta libre ayudan a reducir los síntomas de una enfermedad, pero no la curan.
- ✓ A pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha determinado que un medicamento es seguro para su uso, esto no significa que el medicamento sea compatible con volar o incluso conducir.

Algunos medicamentos no se recomiendan (consulte la columna "NO VOLAR" en la tabla a continuación):

- Si decide volar con medicamentos, asegúrese de que no afecten la seguridad.

NOTA: Esta lista no es exhaustiva ni pretende sustituir la consulta con su médico de atención primaria y/o su médico examinador (MEA). Recuerde, si tiene condiciones de salud subyacentes significativas, se recomienda que el uso de cualquier medicamento sea discutido con su médico ANTES de tomar el medicamento.

Tabla de referencia de medicamentos de venta libre

*Estos efectivamente pueden causar incapacidad (los ejemplos no son completos)

Tipo de medicamento o síntomas	Comúnmente se encuentra en	Medicamento o ingrediente activo generalmente seguro para volar “VOLAR”	Evite estos medicamentos o ingredientes* “NO VOLAR”	Fundamento
Antihistamínicos ¹	Productos para la alergia Productos para la tos y el resfriado Productos para el dolor	Productos no sedantes: fexofenadina (Allegra) loratadina	Productos sedantes: bromfeniramina cetirizina clorfeniramina difenhidramina levocetirizina	Las histaminas no solo afectan sus alergias, sino también su ciclo de sueño y vigilia. Los antihistamínicos sedantes pueden causar somnolencia, deterioro del pensamiento y del juicio. 1Los antihistamínicos sedantes se encuentran comúnmente en las autopsias de los accidentes aéreos. Los tiempos de espera para estos medicamentos son más largos que los indicados en la tabla de "Tiempo de espera del intervalo de dosis" debido a su vida media más larga. <i>Consulte a su AME.</i>
	Mareos		dimenhidrinato (Gravol, Dramamine)	
	Productos de ayuda para dormir	melatonina (no es un antihistamínico)	difenhidramina Doxilamina	Puede dar "efecto resaca" la mañana siguiente y ser un riesgo de seguridad. Nota: Tomar melatonina en el momento equivocado puede empeorar el jet-lag y causar somnolencia diurna.
Esteroides nasales	Productos para la alergia	azelastina (Rinalin, Oxalip) fluticasona mometasona	Ninguno	
Descongestionante nasal	Congestión nasal y senos paranasales Productos para la tos y el resfriado	oximetazolina (Afrin, Otrivina, Respibien) fenilefrina (Loramed D, Clarityne D, Dimegan D, Sensibit D, Panadol gripe día, Panadol gripe multisíntomas) pseudoefedrina Menos convenientes, pero más seguros, son los lavados nasales con agua salada: Sprays de solución salina		Precaución: Los medicamentos similares con Fenilefrina pueden alterar su ritmo cardíaco; por lo tanto, tenga cuidado si tiene una condición cardíaca subyacente. Tenga mucho cuidado con una o dos tazas de café extra cuando no se sienta bien. Esto ha causado que más de un piloto termine en la sala de emergencias por una frecuencia cardíaca acelerada.
Tos	Productos para la tos y el resfriado	guaifenesina	dextrometorfano La mayoría de los medicamentos "de noche" o "PM" contienen un antihistamínico sedante.	La mayoría de los medicamentos para la tos son seguros para volar. Tenga cuidado ya que los productos combinados pueden contener antihistamínicos sedantes. Si la etiqueta indica PM (para uso nocturno) o DM (que contiene dextrometorfano), no debe volar mientras usa estos medicamentos y durante al menos 5 intervalos de dosis después de la última dosis (consulte la tabla de dosis.)

Tipo de medicamento o síntomas	Comúnmente se encuentra en	Medicamento o ingrediente activo generalmente seguro para volar "VOLAR"	Evite estos medicamentos o ingredientes* "NO VOLAR"	Fundamento
Dolores y molestias	AINEs o antiinflamatorios no esteroideos y analgésicos	acetaminofén (Tylenol) aspirina ibuprofeno (Advil, Dorival) naproxeno ketorolaco dexketoprofeno	Advil PM, Tylenol PM (La mayoría de los medicamentos "PM" contienen difenhidramina)	La mayoría de los analgésicos de venta libre son seguros para volar siempre que la condición subyacente sea aceptable. Precaución: Algunos medicamentos de venta libre se combinan con un antihistamínico sedante, que puede causar somnolencia (ver ejemplos arriba).
	Opciones adicionales para los dolores de cabeza	cafeína (Panadol Ultra migraña)	Leer la etiqueta.	Lidocaína: Precaución con la aplicación. Evite ponerse en contacto con las manos o heridas abiertas, ya que esto puede disminuir la presión arterial o absorberse más rápido.
	Alivio tópico del dolor	parche de lidocaína ungüento muscular (Zepol, Cofal, etc) capsaicina		
Enfermedades gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, laxantes	Fármacos antieméticos antimotilidad	subsalicilato de bismuto (Pepto-Bismol)	loperamida (Imodium) ²	Las enfermedades gastrointestinales pueden causar deshidratación, cólicos y dolor con el aumento de la altitud. ² La loperamida no debe usarse durante una enfermedad aguda, ya que puede causar mareos. Cuando se toma diariamente para una afección crónica, puede requerir una emisión especial.
	Laxantes	Formadores de masa (Metamucil, Psyllium) Osmótico (Lactulosa) Ablandador de heces Estimulantes (Ducolax)	Citrato de magnesio	Usar en las dosis recomendadas.
Enfermedad gastrointestinal : indigestión	Inhibidores de la bomba de protones (IBP)	Esomeprazol lansoprazol, omeprazol pantoprazol rabeprazol	Ninguno	Tenga cuidado de no enmascarar los síntomas subyacentes.
	Bloqueadores de H2	cimetidina famotidina nizatidina rantidina	Ninguno	Tenga cuidado de no enmascarar los síntomas subyacentes.
	Antiácidos	hidróxido de aluminio (Maalox, Gastrigel) carbonato de calcio (Tums) hidróxido de magnesio (leche de magnesia, Acigel)	Ninguno	Tenga cuidado de no enmascarar los síntomas subyacentes.

*Estos efectivamente pueden causar incapacitación (los ejemplos no son completos)

Tipo de medicamento o síntomas	Comúnmente se encuentra en	Medicamento o ingrediente activo generalmente seguro para volar “VOLAR”	Evite estos medicamentos o ingredientes* “NO VOLAR”	Fundamento
Infecciones del Tracto urinario	Analgésicos	fenazopiridina (Pyridium)	oxibutinina (Urginal)	La oxibutinina puede causar sedación y mareos Por lo general, se permite la fenazopiridina después de una prueba adecuada en el terreno para controlar los efectos secundarios. Los síntomas deben resolverse aparte de una ligera irritación residual.
Erupción cutánea	Emolientes Cremas Lociones	casi todos están permitidos: antifúngico tópico (Clotrimazol, Terbinafina, etc) antipruriginosos corticosteroides tópicos (Hidrocortisona, Betametasona, etc)		Asegúrese de que la condición subyacente no sea un problema para un vuelo seguro.
Ojos (oftálmicos)	Productos para Ojos secos Alergia / Picazón en los ojos Lubricación ocular	olopatadina lágrimas artificiales	Ungüento o gel para los ojos durante el vuelo ³	La visión borrosa temporal puede ocurrir con el uso de gotas para los ojos. ³ No se deben usar ungüentos o geles para los ojos durante el vuelo, ya que la visión borrosa puede durar minutos.
Antídoto opioide	Antídoto opioide		Naloxona (Narkan) ⁴	⁴ Si se administra medicamento, NO VUELE hasta que lo autorice su médico examinador.

*Estos efectivamente pueden causar incapacitación (los ejemplos no son completos)