

MAREOS EN EL COCHE

Guías anticipatorias

Lucía Ramiro Mateo, María Velázquez González

El mareo producido cuando realizamos viajes en algún transporte se llama **cinetosis**. Se produce por las continuas aceleraciones y desaceleraciones en el interior del vehículo; al someternos al movimiento del vehículo, nuestro equilibrio sufre ante los continuos cambios de referencia.

Los primeros síntomas son agotamiento y dificultad para concentrarse, a los que pueden unirse bostezos continuos. Tras los síntomas iniciales se producen náuseas, vómitos y un aumento de salivación. Finalmente puede añadirse una sensación extraña de movimiento así como debilidad, somnolencia y sudor frío.

El mareo afecta a los niños mayores de 2 años y es más frecuente en el transporte marítimo y en carretera que en el aéreo. Hay niños con más facilidad para marearse que otros.

¿Cómo prevenirlo? Es más fácil prevenir que curar un mareo establecido, con las siguientes medidas:

- Mejor viajar en el asiento delantero si es mayor de 12 años (y con talla mayor de 135 cm) o en el trasero del medio si es menor de esta edad y/o talla. Se aconseja apoyar la cabeza.
- Si es posible, aproveche las horas de sueño para viajar.
- Intente que el niño se fije en los paisajes y detalles del camino, manteniendo la vista fija en el horizonte y mirando por la ventana delantera.
- Juegue con él al “veo-veo”, trabalenguas, adivinanzas, canciones o cualquier otra actividad que le haga olvidarse del mareo. Anímelo a que cante y hable.

- Evite que el niño lea.
- Mantenga el coche ventilado. No fume en el coche.
- Evite la conducción brusca, sobre todo en las curvas, y cambios de velocidad.
- Haga una parada cada 2 horas para que todos puedan estirar las piernas y renovar el aire.
- Evite comidas pesadas antes de salir. Es preferible que coma alimentos secos y ricos en hidratos de carbono, evitando bebidas con gas y leche.
- Durante el viaje, el niño debe comer y beber en cantidades pequeñas y con frecuencia.
- Si el niño se duerme, esté preparado con bolsas a mano por si se despierta con ganas de vomitar.
- Si el niño vomita, no se ponga nervioso ya que no ayudará a mejorar la situación.
- Como prevención, antes de iniciar el viaje puede darse algún medicamento (producen somnolencia): en mayores de 2 años dimenhidrato en jarabe, supositorios, chicles, comprimidos (Biodramina[®]) y en ampollas bebibles (Cinfamar[®]); en menores de 2 años puede administrarse hidroxicina* (Atarax[®]), aunque no suelen marearse. Si el viaje es largo, se puede repetir la dosis 2 o 3 veces al día.

*Consultar la dosificación con su pediatra si piensa usarlo en un viaje próximamente.



Viajes en barco o avión:

Si viaja en barco, procure que los niños permanezcan lo más cerca posible del centro de gravedad del barco y evite la cubierta, ya que la visión del mar ondeándose puede provocar mareos.

En los viajes en avión deben beber líquido frecuentemente, ya que la escasa humedad que hay puede favorecer su deshidratación. Para evitar problemas de oído durante el descenso, es aconsejable darles algo de beber o un caramelo. Tragar ayuda a destaponar los oídos. Antes de emprender el vuelo, póngale un poco de suero fisiológico en la nariz para que la tenga bien despejada.

Si es posible, procure que los más pequeños viajen en las butacas situadas en las alas del avión, ya que se notan menos los movimientos del mismo.