



El mareo producido cuando realizamos viajes en coche, 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 las náuseas, vómitos y un aumento en la salivación. A estos síntomas finales se les puede unir una sensación extraña de movimiento, así como debilidad, somnolencia y sudor frío.

El mareo afecta a los niños mayores de 2 años y es un problema más habitual en el transporte marítimo y en carretera que en el aéreo.

¿Cómo prevenirlo?

Como medida preventiva puede usar pastillas o chicles para el mareo. Pero, antes de administrar alguno de estos productos consulte con el pediatra e infórmese sobre sus efectos secundarios. Este tipo de medicamentos reduce los reflejos y producen somnolencia.

También se pueden tomar las siguientes medidas:

- Intente que el niño se fije en las cosas, paisajes, detalles, del camino. Juegue con él al "veo-veo", trabalenguas, adivinanzas, canciones o cualquier otra actividad que le haga olvidarse del mareo.
- Entreténgale poniendo alguna música infantil y animelo a que cante y hable. Cuénteles cuentos; pero, evite que el niño lea.
- Mantenga el coche aireado. No fume durante el viaje.
- Haga una parada cada dos horas para que todos puedan estirar las piernas y renovar el aire.
- Evite sobrecargar el estómago del niño antes de salir. Es preferible que coma alimentos secos y ricos en hidratos de carbono y que no tome bebidas gaseosas ni leche.
- Durante el viaje, si el niño tiene hambre ofrézcale alguna galleta o chuchería, pero poca cantidad.
- En caso de que el niño vomite, hágale beber pequeñas cantidades de agua azucarada con frecuencia.
- Si el niño se duerme, esté preparado con bolsas a mano, por si él se despierta con ganas de vomitar.
- Si el niño vomita, no se ponga nervioso. No ayudará a que se mejore la situación.



VIAJES EN BARCO O AVIÓN

Si viaja en barco, procure que los niños permanezcan lo más cerca posible del centro de gravedad del barco, evitando 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 evitarles problemas de oídos 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.

