



Mareo por movimiento



¿Por qué se produce?

Para mantener el equilibrio nuestro cerebro recibe señales de diferentes partes del cuerpo que son sensibles al movimiento (el oído interno, los ojos y las extremidades). Cuando estas señales son contradictorias, el cerebro no es capaz de integrarlas bien y se producen síntomas desagradables, lo que conocemos como mareo por movimiento o cinetosis.

¿Es frecuente?

Sí y se produce a cualquier edad, pero es más frecuente en los niños. No es raro que se produzca en viajes en cualquier tipo de medio de transporte: coche, tren, avión y sobre todo en barco. También puede ocurrir con algunas atracciones. El ponerse nervioso pensando en ello puede iniciar también este problema o empeorarlo.

No se sabe la causa por lo que afecta más a unos niños que a otros, pero parece que existe una predisposición personal ya que hay niños que nunca les ocurre y adultos que les sigue ocurriendo.

¿Qué síntomas se producen?

Aparece malestar, palidez y sudoración con sensación de malestar de estómago con náuseas y vómitos. Los niños más pequeños al no poder describir esta sintomatología pueden estar irritables o llorar.

Por lo general, disminuyen en cuanto cesa el movimiento.

¿Cómo se puede evitar?

- Hacer que la temperatura sea agradable
- Intentar que se duerma el niño.
- Dar una comida ligera previa al viaje
- Evitar que lea o mire pantallas. Distraer al niño y desviar su atención con canciones, juegos de palabras.
- Hacer que mire hacia delante fuera del coche
- No leer ni mirar móviles o tablets.
- Si ocurre en el coche, conducir con suavidad sin brusquedad y en el caso de ir en barco se aconseja no quedar en el interior y salir a cubierta

Lo mejor, si es posible, es dejar la actividad que lo produce, es decir si se va en coche intentar parar y dejar que el niño salga durante un rato del mismo.

Si ocurre muy frecuentemente es aconsejable comentarlo con su pediatra que puede recomendarle tratamiento farmacológico con antihistamínicos.

Artículo publicado el 27-10-2025, revisado por última vez el 27-10-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones

diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/mareo-por-movimiento>