



Las vacaciones: preparando el viaje

De viaje durante las vacaciones

Los meses de verano suelen ser los escogidos para las vacaciones familiares, por lo que a los cambios en los hábitos de los niños y sus familias se añaden factores climáticos propios de esta estación. Si las vacaciones implican viajar lejos de casa, habrá también que preparar el viaje para que todo salga bien. Vamos a repasar algunas cuestiones que conviene tener en cuenta, sobre todo para aquellos que viajan con niños por primera vez.

Antes del viaje

Conviene preparar las vacaciones con antelación, comenzando con la elección de un lugar adecuado para los niños, donde puedan desarrollar sus actividades con seguridad.

Si el medio de transporte es el coche debe hacerse una puesta a punto, porque un vehículo en condiciones no óptimas puede ser causa de accidentes. Antes de ponerse en marcha hay que revisar a fondo todas las medidas de seguridad, como el cierre seguro de las puertas, los obligatorios [asientos y sillitas homologados](#) de acuerdo con el peso y edad de los niños, y el cinturón de seguridad. Es obligatorio conducir de manera responsable. Las necesidades de los niños han de tenerse en cuenta parando las veces que sean necesarias, por lo que siempre debe calcularse el tiempo de viaje con mucha holgura.

Durante el viaje

Algunos sencillos consejos para tener en cuenta:

- Hay que evitar que los niños viajen en el asiento delantero, mucho más peligroso que los traseros en caso de accidente.
- En los asientos no deben llevarse objetos pesados o con bordes agudos, que en caso de frenazos o maniobras bruscas puedan moverse y producir lesiones.
- Tampoco se debe permitir que los niños saquen los brazos o la cabeza por las ventanillas, o que tiren objetos al exterior.
- La persona que conduce ha de ser consciente de que su atención debe estar centrada en la carretera, sin que los juegos y alborotos de los niños le distraigan de ella.

El mareo (cinetosis) es un problema bastante frecuente. Se trata de una sensación desagradable de malestar, sudor frío, náuseas y otras manifestaciones como bostezos o palidez, hasta llegar a los vómitos. Es raro que afecte a los niños menores de 2 años, pero a partir de esa edad la sensibilidad al mareo se incrementa hasta los 12 años. Después, disminuye su frecuencia, aunque hay adultos que siguen padeciendo mareos durante toda su vida. Para prevenir el mareo se pueden dar algunas recomendaciones:

1. En viajes cortos es mejor no comer nada antes; si es largo es preferible comer ligero.
2. Evitar realizar actividades que obliguen a fijar la vista en un objeto cercano, como leer o jugar a videojuegos durante el viaje. Lo ideal es que miren hacia adelante objetos lejanos.
3. Hay que animar al niño a que se duerma, ya que durante el sueño no aparecen los mareos.
4. Una buena ventilación del coche es importante, así como la evitación de olores fuertes; por supuesto, también el humo del tabaco.

En cualquier caso, hay que estar preparado para la posibilidad de que los niños vomiten durante el viaje, por lo que es aconsejable que dispongan de una bolsa o cubo de plástico a los que poder recurrir rápidamente si se da el caso.

Cuando los síntomas del mareo son intensos puede ayudar el empleo de algún medicamento, aunque usado con prudencia y consultando previamente a su pediatra.

En los viajes en avión los cambios en la presión del aire pueden desencadenar dolor de oídos, sobre todo al despegar y al aterrizar. Para evitarlo se pueden hacer maniobras que ayuden a abrir la trompa de Eustaquio (un conducto que comunica el oído con la nariz) para que las presiones se igualen, como tragar saliva, beber, bostezar o masticar un chicle (esto último no en los niños más pequeños).

¿Qué hay que llevar?

- Tarjeta sanitaria, cartilla de vacunaciones e informes médicos de relevancia, sobre todo si el niño tiene alguna enfermedad crónica. Para viajes al extranjero dentro de Europa hay que solicitar con antelación la Tarjeta Sanitaria Europea. En otros casos es importante conocer los conciertos con otros países que pueda tener su seguro privado, o bien contratar un seguro de viaje adecuado.
- Si se viaja a otro país hay que comprobar con antelación las vacunas obligatorias en el país de destino. Si el [destino es un país tropical](#) hay que tomar diversas medidas preventivas.
- Botiquín básico: antiséptico, gasas, tiritas, termómetro, analgésico/antitérmico.
- Protector solar, gafas de sol, sombrero.

En el lugar de vacaciones conviene confirmar el número de los servicios de urgencia (en la Unión Europea es siempre el **112**), y saber dónde se encuentran el centro de salud y el hospital más cercanos. No hay que olvidar la documentación de los niños (libro de familia, documento de identidad), especialmente para viajes en avión. Es conveniente que los niños lleven consigo la dirección y teléfono de contacto durante las vacaciones, que puede ser muy útil si se pierden.

Cuidados con la comida

Si se come fuera de casa hay que hacerlo en establecimientos que ofrezcan unas mínimas garantías higiénicas y de calidad. Los alimentos cocidos suelen ser seguros, pero los alimentos crudos tienen el peligro de poder estar contaminados y acarrear problemas digestivos o de otro tipo.

Hay que tener cuidado especial con el agua, porque si no está tratada también es un vehículo de transmisión de enfermedades. En caso de duda con la calidad del suministro de agua corriente, el agua mineral embotellada es la opción más segura. No hay que olvidar que el hielo también puede estar contaminado.

Artículo publicado el 16-7-2014, revisado por última vez el 11-4-2016

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/vida-sana/vacaciones-preparando-viaje>