



El mareo de los viajes o cinetosis significa “*enfermedad por movimiento*”. Es una reacción del sistema nervioso central, al encontrarse el viajero dentro de objetos en movimiento, automóviles, barcos o aviones.

La causa, no se debe solamente al movimiento, sino al desajuste entre la información que envían los distintos órganos que regulan el equilibrio, la vista, el oído interno y los receptores de posición de los músculos del cuello, así como a nuestra posición en el espacio. Cuando la vista no percibe el mismo movimiento que el resto de los sistemas, se activa el centro de la náusea. El proceso se puede ver favorecido por la ansiedad o por un exceso de calor, o frío.

SÍNTOMAS

Los síntomas, comienzan con palidez o mal color de cara, bostezos, cansancio, dolor de cabeza, inestabilidad, irritabilidad, pulso acelerado, sudoración, pudiendo presentar náuseas y vómitos.

En el caso de viajes en barco, la sintomatología aparecerá en los primeros momentos, horas o días a bordo. La mayoría de los casos son leves y autotratables.

Si fuera necesario se puede tomar medicación para su prevención, para que sea eficaz es necesario empezar a tomarla antes del inicio del viaje. Hay comprimidos (difenhidramina oral) y parches. Estos medicamentos pueden no estar indicados en mujeres embarazadas, niños muy pequeños y enfermos de glaucoma, por lo que se recomienda consultar con el médico en estos casos.

PRECAUCIONES

- No ingerir estimulantes del sistema nervioso (alcohol, café etc.).
- Hacer comidas ligeras durante el viaje. Se recomienda una dieta ligera, a base de fruta, verdura, ensaladas, galletas, cereales y pan tostado, tanto antes como durante el vuelo. La vitamina B1 y el jengibre pueden ayudar a prevenir el mareo.
- En los aviones, los viajeros deben pedir un asiento a la altura de las alas, en el pasillo central y mejor junto a la ventanilla, así podrá concentrarse en un punto fijo en el horizonte para proporcionar un punto de referencia a nuestro sistema de equilibrio.
- En los barcos permanecer el mayor tiempo posible en espacios abiertos.
- No leer. Mirar siempre hacia delante, ver el horizonte o puntos fijos a distancia.
- Si se llevan gafas correctoras, es mejor usarlas durante el viaje, especialmente los niños.
- No fumar, alejarse de las zonas donde puedan llegar los gases del escape o malos olores.
- Mantenerse donde menos se mueva el barco (parte central), si hay riesgo de mareo evitar estar bajo cubierta.
- En los aviones mantener a mano la bolsa disponible para los vómitos.
- En algunas ocasiones, masticar chicle puede reducir la sensación de náusea.

RECUERDE SIEMPRE

Es recomendable comenzar con el tratamiento elegido antes de iniciar el viaje porque una vez presentados los síntomas la medicación resulta menos eficaz.

