
Viajando con niños

Viajando con niños

1.- Planificando el viaje:

a. Si vas al extranjero valorar si es necesario:

- Pasaporte.
- [Tarjeta Sanitaria Europea](#). Tarjeta que facilita la atención sanitaria pública en los estados de la Unión Europea. Se puede solicitar en Internet (Sede electrónica de la Seguridad Social) o en la autoridad sanitaria local.
- Vacunas. Consultar [según el país](#) al que se viaje. Los centros de vacunación de cada provincia se pueden consultar en la web del Ministerio de Sanidad: [Centros de Vacunación Internacional](#).

b. Viajando en coche:

- Revisar el vehículo.
- Comprobar los [asientos de seguridad](#), adecuados al peso del menor y homologados. Asegurarse de que están correctamente anclados (con el cinturón o el [sistema Isofix](#)).
- Planificar la ruta, hora más adecuada para viajar, mapas, documentos...
- Preparar una bolsa de viaje con las cosas que van a necesitarse durante el trayecto.

c. Viajando en avión:

- Los medicamentos necesarios (p.e. [insulina](#) y jeringuillas, aerosoles) deben acompañarse de receta médica con el nombre del médico y del paciente.

d. Botiquín de viaje:

- Material general de curas: gasas, tiritas, tijeras, pinzas, solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada).
- [Antitérmicos](#) y [analgésicos](#) (*paracetamol, ibuprofeno*).
- [Crema con corticoides](#) o con alguna sustancia calmante para las picaduras.
- [Repelente de insectos](#).
- [Crema de protección solar](#).
- Medicamentos de uso habitual, como [inhaladores para asmáticos](#)...

2.- En el camino:

a. Seguridad ante todo:

- Poner normas claras: no gritar (para no distraer al conductor), no quitarse el cinturón ni sacar los brazos. [El cinturón o el arnés del asiento de seguridad debe ajustarse bien](#). El cinturón nunca debe ir por encima del cuello, ha de ajustarse lo más bajo posible sobre las caderas y las holguras deben eliminarse.

b. Algunas otras necesidades:

- Hambre: Conviene llevar algún alimento fácil de manejar: pan, queso, fruta, galletas... pero que ensucie poco. Precaución con alimentos duros que puedan causar [atragantamientos](#) (frutos secos, caramelos,...).
- Sed: Agua embotellada o un termo.
- Limpieza: pañales, toallitas, bolsas de plástico...

c. Entretenimientos:

- Muñecos, lápices y papel, cuentos, juegos, música, reproductor de DVD...
- Juegos: "veo-veo", adivinanzas, cantar.

d. Sobre los mareos:

- Mejor viajar en el asiento delantero si es mayor de 12 años (y con talla mayor de 135 cm) o en el trasero de en medio si es menor de esta edad y/o talla.
- Mantener la vista fija en el horizonte (mejor unos 45º por encima), mirando por la ventana delantera. Apoyar la cabeza. Evitar la lectura.
- Mantener una buena ventilación y no fumar en el coche.
- Evitar la conducción brusca, sobre todo en las curvas y cambios de velocidad.
- Comer y beber en cantidades pequeñas y con frecuencia.
- Aprovechar para viajar las horas de sueño.
- En caso necesario puede darse algún [medicamento](#): en mayores de 2 años *dimenhidrinato* (disponible en comprimidos, jarabes, supositorios y chicles (*Biodramina*®) y en ampollas bebibles (*Cinfamar*®)) y en menores de esa edad *hidroxicina* (*Atarax*®) aunque estos no suelen marearse.



VIAJANDO CON NIÑOS



PLANIFICAR



Documentación
Vacunas
Ruta
Horarios
Botiquín y medicación
Comidas



SEGURIDAD VIAJE



SRI
Normas seguridad vial
Prevenir imprevistos
Entretenimiento
Medidas contra mareos
No fumar en el coche

VIGILANCIA



Seguridad en agua
Prevenir accidentes
¡Cuidado con perderse!
Prevenir picaduras
Fotoprotección
Prevenir diarrea del viajero



CALMA



¡Para cada 2 horas de viaje!
¡Paciencia, paciencia y paciencia!



e. Otros consejos:

- Parar cada 2 horas.
- Alternarse al volante.
- No fumar en el coche.
- La persona que no conduce será quien se ocupe de los niños.

3.- En el lugar de destino:

a. El sol y el [calor](#):

- Llevar ropa adecuada, gorras...
- Evitar las horas centrales del día
- Usar cremas con factor de [protección solar](#) mayor de 15.
- Beber agua a menudo.

b. [El baño](#):

[Enseñarles a nadar cuanto antes.](#)

- Comprobar si hay socorrista en el lugar y la señalización de seguridad.
- Usar ropa de baño de colores llamativos.
- Disponer de suficientes manguitos y flotadores.
- El baño en ríos y embalses puede resultar muy peligroso.

Puedes descargarte esta **infografía en PDF** [aquí](#)

c. [Insectos y parásitos](#):

- Llevar repelente de insectos y mosquitera de tul en el caso de los bebés.

d. En la nieve:

- Ropa de abrigo adecuada, con especial atención a manos, pies y cabeza.
- Fundamental: [crema de protección solar](#).

e. Niños perdidos:

- Niños mayores: deben aprenderse el teléfono de sus padres.
- Niños pequeños: escribirselos en la ropa o en alguna parte del cuerpo.
- Enseñarles a pedir ayuda a agentes del orden.

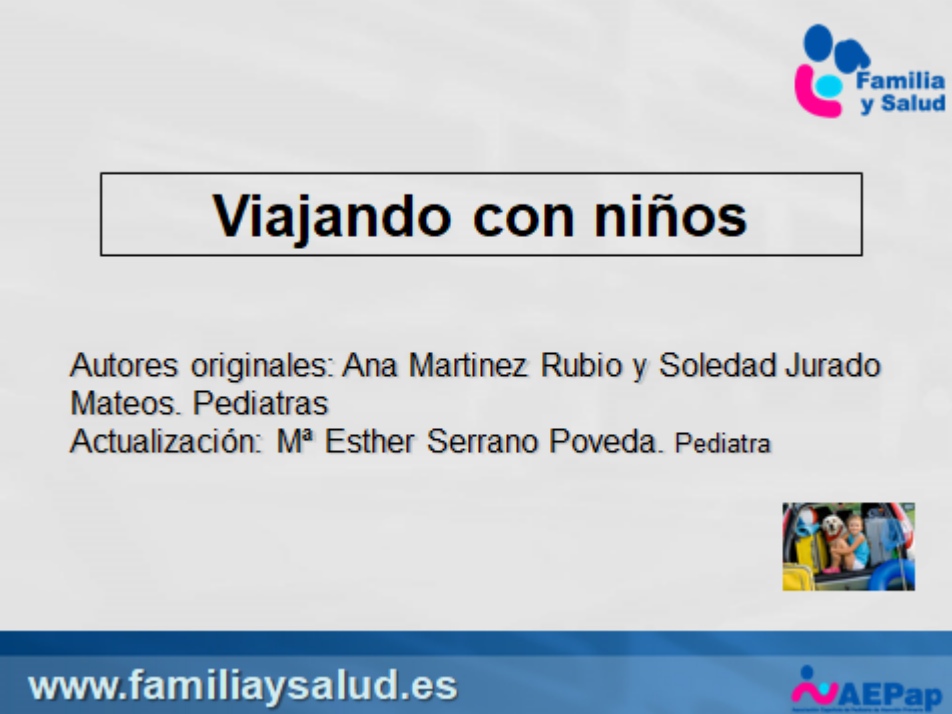
f. Prevención de la **diarrea del viajero**:


- Beber agua embotellada y usarla para lavarse los dientes.
- No tomar bebidas con hielo.
- Comer alimentos recién cocinados. No tomar ensaladas ni fruta que no se pueda pelar personalmente.
- Atención a las salsas, pescados, mariscos, helados o alimentos con huevo.
- Mantener una buena [higiene de manos](#) y de los utensilios de cocina.

Enlaces interesantes:

1. [Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil. Fundacion Maphre. AEP](#)
2. [Decálogo de la prevención de accidentes. AEPap.](#)
3. [Sistemas de retención infantil: todo lo que debes saber.](#)
4. [El nuevo sistema de sillitas infantiles i-Size.](#)
5. [Sistemas de Retención Infantil \(SRI\) 2018.](#)
6. [Legislación sobre asientos para niños en España.](#)
7. [Consejos sanitarios para el viajero internacional del Ministerio de Sanidad.](#)
8. [Consejos sanitarios para viajeros a países en desarrollo.](#) FAMIPED


Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:






Viajando con niños

Autores originales: Ana Martínez Rubio y Soledad Jurado Mateos. Pediatras
Actualización: M^a Esther Serrano Poveda. Pediatra



www.familiaysalud.es 

Fecha de publicación: 17-10-2011

Última fecha de actualización: 19-04-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .

