

## VIAJANDO CON NIÑOS

Autoras:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla

Soledad Jurado Mateos. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla

### Antes de emprender un viaje en automóvil

- Comprobar los asientos de seguridad para los niños (SRI<sup>1</sup>). Deben estar homologados, ser adecuados a la edad o el peso de los menores, estar anclados de forma adecuada y disponer de cinturón de seguridad.
- Preparar una bolsa de viaje con las cosas que se van a necesitar durante el trayecto.
- Maletas, mapas, documentos....
- Revisar el vehículo y los neumáticos.

### En el camino

#### Seguridad ante todo:

- Es obligatorio e innegociable ir en asiento de seguridad con los cinturones abrochados.
- Se deben ajustar (en invierno se lleva más ropa y en verano menos) pero no conviene que el niño pueda sacar un brazo o salirse del SRI, ya que dejaría de ser efectivo y puede ser peligroso.

#### 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. (La leche se puede cortar si hace calor y los refrescos y bebidas dulces deben evitarse)
- Limpieza: pañales de repuesto, toallitas húmedas, una toalla pequeña, servilletas de celulosa, bolsas de plástico,...

#### Entretenimientos.

- Un peluche o el muñeco favorito de cada niño.
- Muñecos y juguetes de plástico, tela o cartón.
- Lápices de colores y papel.
- Música.
- Juegos: "Veó-veó", "a ver quien ve más coches amarillos", "Adivinanzas", contar cuentos, cantar juntos...

#### El sol y la luz excesiva.

- Pantallas solares para las ventanas.
- Si se va a salir algún rato, crema con protección solar adecuada y gorras.

### Otros consejos:

- Parar cada 1-2 horas.
- Si los niños se marean y también para trayectos largos, aprovechar el sueño.
- Alternarse al volante quienes conduzcan.
- La persona que no conduce será quien se ocupe de atender a los niños.
- Precaución con los atragantamientos: los niños viajan en el asiento de atrás y no se les puede ver desde los asientos delanteros. Atención a juguetes pequeños o alimentos.

### En el lugar de destino:

#### El sol.

- Conviene llevar gorros, camisetas y ropa adecuada para evitar las quemaduras solares.
- Evitar las horas de máxima radiación (de 12 a 16 aprox.).
- Utilizar cremas de protección solar con FPS mayor de 15. Aplicarlas antes de salir a la calle y repetir la aplicación cada hora.

#### El baño en playas y piscinas.

- Enseñar a nadar a los niños y niñas cuanto antes.
- Comprobar si hay socorrista en el lugar y si existe señalización de seguridad para el baño.
- Usar ropa de baño de colores llamativos.
- Disponer de suficientes manguitos y flotadores.
- No dejar a los niños solos junto al agua.

**El baño en ríos, embalses** puede ser peligroso (corrientes, profundidad, ausencia de socorristas, parásitos acuáticos...)

#### El calor.

- Beber agua a menudo. Disponer de agua embotellada.
- Usar ropa adecuada.
- Evitar las horas centrales del día.

#### Calzado.

- Mejor calzado cómodo, bien sujeto al pie y fácil de lavar.
- En la playa conviene usar siempre sandalias, para evitar heridas y cortes.

### **Insectos y parásitos:**

- Llevar siempre repelente de insectos, aplicar a menudo.
- Para los bebés: mosquiteras de tul.

### **En la nieve**

- Ropa de abrigo adecuada, con especial atención a manos y pies y cabeza.
- Fundamental: crema para protección solar.

### **Animales**

- Enseñar a los niños a respetar a las mascotas de otras personas y a no tocar a perros desconocidos.
- Evitar el contacto con animales salvajes que pueden ocasionar picaduras o mordeduras y también pueden transmitir enfermedades.
- En el zoo: evitar que toquen o alimenten a los animales.

### **Niños perdidos**

- Niños mayores: deben aprenderse el teléfono de sus progenitores.
- Niños pequeños: conviene que lo lleven escrito en la ropa o en alguna parte del cuerpo.
- Enseñarles a pedir ayuda a agentes del orden. Mostrar el lugar de los socorristas.

### **Botiquín de viaje:**

- Antitérmicos y analgésicos.
- Repelente de insectos.
- Crema de protección solar (Mínimo FPS 15)
- Solución de rehidratación oral.
- Antihistamínico oral (para picaduras).
- Crema de corticoides (para quemaduras y picaduras)
- Crema antibiótica (para heridas infectadas)
- Medicamentos para el mareo.
- Material general de curas: gasas, tiritas, algodón, tijeras, pinzas, vendas y esparadrapo.
- Clorexidina, povidona yodada u otro antiséptico.

### **Prevención de la diarrea del viajero:**

Consiste en el cuidado del agua de bebida y los alimentos y la higiene de las manos y utensilios de cocina. Fundamentalmente hay que tener en cuenta:

- Beber agua embotellada o hervida.
- No usar hielo en las bebidas.
- Lavarse los dientes con agua embotellada o hervida.
- No beber nunca de los cursos de agua o de fuentes si no disponen de cartel de "Agua potable".
- Evitar comida recalentada o que haya estado expuesta al calor o a los insectos.
- Evitar comer marisco crudo, helados, mayonesa (u otros alimentos que contengan huevos crudos) y ensaladas.
- Consumir alimentos que haya que pelar o cocinar. No tomar alimentos crudos.
- Comer siempre comida recién cocinada.
- Frutas y verduras se deben lavar con agua corriente echando unas gotas de lejía si la red pública no ofrece garantías.
- No beber leche sin pasteurizar.
- Mantener una buena higiene personal.

### **Links interesantes:**

Viajes al extranjero: consultar vacunas necesarias y otros requisitos en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo, sección "La salud también viaja":

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

Vacunas para el viajero:

[http://www.vacunas.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2474&Itemid=338](http://www.vacunas.org/index.php?option=com_content&task=view&id=2474&Itemid=338)

Prevención de accidentes (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria)

<http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm>

Sistemas de retención infantil y legislación:

<http://www.dgt.es/revista/archivo/pages/seg.sisretencinfantil.html>

<http://www.dgt.es/revista/archivo/pdf/num164-2004-sillitas.pdf>

<sup>1</sup> SRI= Sistemas de Retención Infantil