



Sociedad Canaria de Pediatría Extrahospitalaria

EL NIÑO VIAJERO

consejos para un viaje internacional con niños

Dr. Martín Castillo de Vera

Los viajes internacionales pueden producir graves problemas en la salud de sus hijos, sobre todo si el país de destino se encuentra en el este de Europa, África, Latinoamérica, Asia u Oceanía.

Este folleto está pensado para la protección de la salud de los niños que van a realizar un viaje. Los consejos para los viajeros adultos se los dará su médico de familia.

ANTES DEL VIAJE

No olvide contratar un seguro de viaje que incluya asistencia en accidentes, hospitalización y repatriación si fuera necesaria.

La información médica del niño y ,los medicamentos necesarios (que no sean líquidos) deben ir en el equipaje de mano.

Si el niño usa gafas es conveniente llevar otras de repuesto.

Lleve ropa adecuada a la climatología del país. Un juego, un muñeco o un libro pueden hacer que el niño esté mas entretenido durante el viaje, sobre todo si es largo.

VACUNAS

Hay enfermedades infecciosas graves que pueden afectar a su hijo tanto en el país de destino como aquí. La mejor manera de evitarlas es [poner al día su calendario vacunal](#).

Existen además una serie de vacunas que protegerán a su hijo de enfermedades propias del país de destino. Algunas incluso son obligatorias para permitir la entrada en el país.

Cuanto antes se consulte más tiempo tendrá su pediatra de aplicar las vacunas necesarias y que su hijo tenga mayor protección. [Aunque se puede realizar en cualquier momento, se recomienda que se consulte al menos 2 meses antes de la fecha de salida del viaje.](#)

MEDIOS DE TRANSPORTE

Avión

No pierda de vista a los niños en los aeropuertos, podrían perderse o sufrir algún traumatismo.

El niño antes y durante el viaje en avión debe hacer comidas más pequeñas que las habituales y beber agua, sin gas, con frecuencia.

Durante el despegue o aterrizaje le pueden doler los oídos. La lactancia materna o succionar un chupete puede ayudar a los mas pequeños. Si el niño es mayor, dele a beber agua o masticar un chicle.

Si el niño es propenso a presentar “mareos” al viajar en avión, debe sentarse en la ventanilla cerca del ala.

Si va a realizar un viaje largo con un bebé, solicite previamente a la compañía una cuna de viaje. Pida al personal de vuelo las mantas y almohadas que precise para hacerle el viaje mas cómodo. Algunas compañías disponen incluso de juegos para niños.

Coche

Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte en los viajeros. Extreme las precauciones y asegúrese de que en su país de destino vaya a tener un dispositivo de sujeción adecuado para el niño. Si no lo pudiera conseguir llévelo desde aquí.

En trayectos largos haga paradas frecuentes (cada 2-3 horas) y de a beber a su hijo agua con frecuencia, sobre todo si hace calor.

Para evitar el “mareo” en el coche, debe entrar aire por las ventanillas y que el niño no vaya mirando, de manera fija, un libro o juego.

Barco

Mantenga controlados en todo momento a los niños para evitar traumatismos o caídas al agua.

Recuerde protegerle del sol de la manera adecuada.

Para disminuir la sensación de “mareo”, se debe ir

en cubierta. Se recomienda mirar al horizonte o descansar sobre una superficie dura.

Además de las medidas comentadas, consulte con su pediatra el medicamento adecuado para prevenir o tratar los “mareos”, que dependerá de la edad de su hijo.

Fármaco.....

Dosis.....cadahoras.

Duración del tratamiento:

(A rellenar por su pediatra)

JET-LAG

Es un trastorno del organismo al atravesar diferentes usos horarios y tener que adaptarse a la nueva hora. La adaptación es más dificultosa cuando el viaje se hace de oeste a este.

Los síntomas mas frecuentes son: cansancio, desorientación, pérdida de apetito, cambios de humor y debilidad.

Los niños tienen mayor facilidad para adaptarse que los adultos.

Entre las medidas a tomar destacan:

Dormir en el avión (sobre todo en viajes hacia el este).

Intentar adaptarse al horario del país de destino exponiéndose a la claridad del día y descansando de noche. Así mismo se recomienda una adaptación progresiva de los horarios de comida.

DIARREA DEL VIAJERO

Es la enfermedad más frecuente en los niños y adultos viajeros. Las medidas de prevención para evitarla son:

Higiene

Lavado de manos frecuentes y siempre antes de comer.

Evitar que el niño gatee sobre pisos sucios y toque objetos contaminados.

Alimentos-Bebidas

Continuar con la lactancia materna es la mejor

medida preventiva en aquellos niños que la reciben.

El agua que el niño beba, se utilice para preparar medicación o para lavarse los dientes debe ser embotellada o, en su defecto, hervirla previamente.

Evite los cubitos de hielo, ensaladas y los alimentos de puestos callejeros.

Lave la fruta con agua embotellada o hervida y consúmlala pelada.

Se desaconseja comer carne, marisco o pescado crudo o poco hecho y se deben consumir cuando todavía estén calientes.

Los productos lácteos han de ser pasteurizados.

Tratamiento

Suero vía oral en pequeñas tomas (5-10 cc cada 5-10 minutos inicialmente) y una dieta, con alimentación normal para la edad, pero sin grasas ni dulces. Consulte a un médico siempre que sea posible. Sobre todo si tiene fiebre, decaimiento, sangre o moco en las deposiciones, vómitos que le impidan tomar el suero, o deposiciones diarreicas abundantes en número o cantidad.

PICADURAS DE INSECTOS

Las picaduras de insectos, además de ser molestas, pueden transmitir diferentes enfermedades. Para evitarlas debemos protegernos con métodos que sean eficaces:

Usar ropa larga de colores claros (los colores oscuros los atraen).

Usar el aire acondicionado en las habitaciones. Si no es posible, ponga una tela metálica en puertas y ventanas. Si esto tampoco fuera posible mantenerlas cerradas.

Emplear mosquiteras a la hora de dormir. Mejor si están impregnadas en repelente.

Usar repelentes para la ropa (su pediatra le recomendará cual) y para la piel emplearemos Aután activo[®], cada 8h, solo en niños mayores de 2 años.

MALARIA O PALUDISMO

La malaria o paludismo es una enfermedad grave que puede afectar a los niños y adultos que viajan a determinados países y que se transmite por la picadura de un mosquito.

Además de las medidas contra las picaduras

anteriormente comentadas evite los paseos al aire libre, entre el atardecer y el amanecer, pues es cuando más pica este mosquito.

Es necesario, además, un medicamento que prevenga la adquisición de la enfermedad

Medicamento.....

Debe darle al niño.....comprimido cada.....

Desde.....antes del viaje, durante

todo el viaje y después del viaje.

(A rellenar por su pediatra)

Aunque realice correctamente las medidas preventivas se puede contraer la enfermedad en un porcentaje bajo de casos. Si su hijo presenta fiebre durante el viaje o al regreso [consulte con el servicio de urgencias](#).

SOL Y CALOR

Evite la exposición al sol en las horas de máxima intensidad (generalmente entre las 11 y las 17 horas).

Mantenga al niño en un ambiente fresco y tomando líquidos. Debe llevar ropa holgada y fresca y gorro con alas o visera.

Use un fotoprotector adecuado (factor de protección mayor de 30) resistente al agua, aplicándolo 30 minutos antes de la exposición al sol. Volver a aplicar cada 2-3 horas.

BAÑOS

Siempre bajo la vigilancia de un adulto que sepa nadar.

Evite los baños en agua dulce sin cloro cuando se pueda. No se aconseja que ande descalzo por la orilla y tumbarse siempre sobre toallas para evitar la entrada de parásitos del suelo.

INTOXICACIONES, MORDEDURAS Y ENVENENAMIENTOS

Vigile a su hijo para evitar la ingesta de plantas o frutos venenosos.

No deje que el niño se acerque a animales salvajes o domésticos desconocidos. Así evitará posibles

mordeduras o arañazos. Acuda a un médico si el niño es mordido o arañado en un país en el que exista rabia.

No deje que el niño camine descalzo o con sandalias abiertas por zonas donde la hierba esté alta, en aquellos países donde existan serpientes venenosas.

Revise siempre el calzado y la ropa de los niños antes de ponérsela, sobre todo en zonas rurales, pues podrían encontrarse en su interior escorpiones o arañas.

No olvide poner los medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance de los niños.

MAL DE ALTURA

Esta enfermedad aparece cuando estamos por encima de los 2.500-3.000 m de altura sobre el nivel del mar. Algunas ciudades del mundo se encuentran a esta altitud. Infórmese de la situación de su destino si la desconoce.

Los síntomas que puede producir son: dolor de cabeza, “hinchazón” de piernas, insomnio, malestar general, náuseas, vómitos y pérdida de apetito. Si el niño tiene alguno de estos síntomas consulte con un médico. En ocasiones puede ser necesario bajar de altitud para que se mejore.

DESPUÉS DEL VIAJE

Si se le indicó medicación para la malaria, el niño debe continuar tomándola hasta la fecha indicada. Aunque ya esté en casa sigue teniendo riesgo de padecer la enfermedad si no lo toma.

Refiera el viaje como antecedente ante cualquier consulta médica. Hay enfermedades que pueden manifestarse meses después del viaje. Si el niño presenta fiebre y ha estado en un país con malaria debe acudir al servicio de urgencias.

Consulte con su pediatra si presentara alguna otra enfermedad.





Sociedad Canaria de Pediatría Extrahospitalaria

BOTIQUÍN DEL NIÑO VIAJERO

consejos para un viaje internacional con niños

Si el niño está tomando un medicamento de manera continua no olvide llevar cantidad *mas que suficiente* para el viaje.

En su botiquín no debe faltar:

Un medicamento para el dolor y/o la fiebre

dosis cadahoras. (A rellenar por su pediatra).

Suero oral: preferiblemente en polvo para facilitar el transporte (Sueroral[®] hiposódico sobres). Se debe preparar con agua, sin gas, embotellada o hervida y guardar en nevera.

Debe incluir además material de uso común y de curas como:

- Termómetro
- Gasas
- Tijeras
- Esparadrapo
- Pinzas
- Antiséptico
- Suero fisiológico

El suero fisiológico en monodosis, útil para lavado nasal, ocular o limpieza de heridas. Su pediatra le informará sobre otros fármacos aconsejados.

**¡¡¡ ANTE CUALQUIER PROBLEMA DE SALUD IMPORTANTE
CONSULTE CON EL CENTRO MÉDICO MAS PRÓXIMO!!!**