



► 14 Agosto, 2019

CONSEJOS para evitar que los niños se mareen en el coche

Viajar con niños en coche

J.C.GRANDE

Gijón. Especialmente los niños a partir de 3 años son los más propensos a sufrir mareos en el coche. Para evitar estos mareos, una mala digestión o vómitos, los pediatras recomiendan darles alimentos ligeros y de fácil digestión. Es conveniente aprovechar las paradas de descanso, cada dos horas, para ofrecerles algún alimento fácil de transportar como fruta, pan o queso. La mejor recomendación es aprovechar las horas en las que los niños suelen dormirse para realizar el viaje. También se pueden evitar los mareos situando al niño en el asiento central posterior (si el vehículo lo permite) siempre en su correspondiente sistema de retención infantil correctamente instalado.

Si bien en el asiento del copiloto se reducen los efectos del mareo, el Reglamento de Circulación prohíbe que los niños (hasta que su altura supere 1,35 metros) viajen en el asiento delantero a no ser que: el coche no tenga asiento trasero (deportivos y furgonetas), el asiento trasero ya esté ocupado por otros niños que viajan en su SRI o no puedan instalarse todos los SRI en el asiento trasero (el coche no dispone de cinturones detrás, por ejemplo).

Además desde AESVI siempre recomendamos mantener a los niños en la silla hasta los 1,50m. porque es la altura mínima para la cual están diseñados los cinturones de seguridad del coche.

En cualquier caso, hay que decirle al niño que mire hacia el frente y no lea. Además, hay que asegurarse que el habitáculo está ventilado, a una temperatura entre 21 y 23 grados, no fumar y evitar una conducción brusca, sobre todo en zona de curvas.



Los niños siempre deben viajar con un dispositivo de retención adecuado a su tamaño y peso.



La temperatura se debe regular entre 21 y 23 grados.

Los pediatras recomiendan hidratar a los niños siempre con agua. En épocas de calor es aconsejable ofrecerles agua con frecuencia cuando viajan en coche. Desde la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria desaconsejan comprar bebidas azucaradas, incluyendo zumos, por la gran cantidad de azúcares que incluyen y que son perjudiciales para la salud de los más pequeños. También se recomienda realizar descansos frecuentes, bajar del coche y estirar las piernas. El uso del aire acondicionado se debe regular con moderación, a una temperatura entre 21 y 23 grados centígrados.