

Mi hijo/a se marea en el coche

Los viajes en coche pueden ser una experiencia agradable... o convertirse en un momento incómodo para muchos niños y niñas. El mareo es una de las situaciones más frecuentes durante los desplazamientos y, aunque suele ser leve, puede generar malestar y anticipación negativa antes de viajar.

Entender por qué ocurre y qué podemos hacer para prevenirlo nos permite acompañar mejor a los niños y transformar el viaje en una experiencia más tranquila y segura.

¿Por qué se producen los mareos en el coche?

Para mantener el equilibrio en nuestro día a día, el cerebro integra información procedente de tres sistemas: el oído interno, la vista y la posición de nuestro cuerpo.

El mareo aparece cuando estas señales no están coordinadas. Es decir, cuando hay un desajuste entre lo que está ocurriendo realmente y lo que percibimos. Esta “confusión” del cerebro es la responsable del llamado mareo por movimiento o cinetosis.

¿Qué síntomas produce?

El mareo puede manifestarse con distintos síntomas, que suelen aparecer de forma progresiva:

- Malestar general
- Sudor frío
- Náuseas
- Vómitos



¿Los bebés también se marean?

El mareo puede aparecer a cualquier edad, aunque en los bebés es poco frecuente.

Es más habitual a partir de los 2 años y durante la infancia, especialmente hasta los 12-13 años.

¿Qué podemos hacer para prevenir el mareo?

Existen varias medidas que pueden ayudar a reducir o prevenir los síntomas:

- Evitar comidas copiosas antes del viaje y optar por una comida ligera
- No viajar con el estómago completamente vacío
- Intentar coincidir el trayecto con momentos de descanso o siesta
- Llevar ropa cómoda y ligera
- Mantener la vista fija en el horizonte durante el trayecto
- Evitar actividades que requieran fijar la vista en un punto cercano (leer, pintar, pantallas)
- Priorizar actividades como cantar, escuchar historias o juegos orales

- Evitar mirar por las ventanas laterales
- Realizar una conducción suave, sin aceleraciones ni frenazos bruscos
- Mantener una temperatura agradable dentro del vehículo
- Evitar olores intensos
- Hacer paradas frecuentes
- Asegurar una buena hidratación

¿Existen medicamentos para el mareo?

Sí, existen medicamentos que pueden utilizarse cuando las medidas anteriores no son suficientes. Se trata, en general, de fármacos antihistamínicos, que pueden administrarse a partir de los 2 años.

Sin embargo, pueden producir efectos secundarios, como somnolencia, por lo que es importante consultar previamente con el pediatra antes de utilizarlos.

¿Desaparece con la edad?

En muchos casos, la tendencia al mareo mejora con la adolescencia y la edad adulta. No obstante, existe una gran variabilidad individual: hay personas que nunca se marean y otras que mantienen cierta predisposición a lo largo de su vida.

Aunque el mareo puede ser muy desagradable, en la mayoría de los casos es algo benigno y transitorio. Con pequeñas adaptaciones y anticipación, es posible reducir significativamente los síntomas y mejorar la experiencia del viaje.

Autora:

Dra. Anna Estapé.