

Per què ens maregem quan viatgem

- El nostre equilibri es veu amenaçat quan les acceleracions, les corbes o les aturades sobtades activen certs receptors del nostre cervell, de manera que reben **senyals contradictoris de diferents centres sensorials**.
- El resultat és aquella estranya sensació que definim com a mareig.

Síntomes del mareig

- Síntomes subjectius**
 - Vertigen (que augmenta a mesura que avança el mareig)
 - Calor corporal
 - Mal de cap
 - Dolor d'estómac (que també augmenta)
 - Salivació més abundant
 - Nàusees
- Síntomes objectius:**
 - Nistagme visible (petits espasmes a l'ull)
 - Pal·lidesa (que també augmenta)
 - Transpiració (que també augmenta)

Mesures preventives

- Col·locar-se en **llocs de poc moviment**, dins del vehicle.
- Adoptar, si és possible, la **posició de "decúbit supí"**.
- No llegir.**
- Mantenir la vista en un angle de 45° per damunt de l'horitzó.**
- Evitar la calor.**
- No menjar ni beure en excés** durant les hores prèvies al viatge.
- Estimular l'atenció dels nens**, mantenint-los distrets amb jocs.
- En cas d'embaràs, respectar totalment les mesures preventives; no es poden prendre medicaments contra el mareig.

Consells per recordar abans de viatjar

- No menjar ni beure abundantment.**
- Calcular la durada del viatge;** en cotxe, per planificar aturades.
- Evitar la lectura.**
- Adoptar una postura correcta en el seient.**
- Fixar la vista en un punt allunyat de l'horitzó.**
- Procurar una **bona ventilació**.
- Evitar la calor.**
- Anar amb compte amb els aliats del mareig: els sorolls, el fred i la fatiga.