

Por qué nos mareamos cuando viajamos

- ✦ Nuestro equilibrio se ve amenazado cuando las aceleraciones, las curvas o las paradas repentinas activan ciertos receptores de nuestro cerebro, de forma que reciben señales contradictorias de diferentes centros sensoriales. El resultado es aquella extraña sensación que definimos como mareo.

Síntomas del mareo

✦ Síntomas subjetivos:

- ✦ Vértigo (que aumenta a medida que avanza el mareo)
- ✦ Calor corporal
- ✦ Dolor de cabeza
- ✦ Dolor de estómago (que también aumenta)
- ✦ Salivación más abundante
- ✦ Náuseas

✦ Síntomas objetivos:

- ✦ Nistagmo visible (pequeños espasmos al ojo)
- ✦ Palidez (que también aumenta)
- ✦ Transpiración (que también aumenta)

Medidas preventivas

- ✦ Colocarse en lugares de poco movimiento, dentro del vehículo.
- ✦ Adoptar, si es posible, la posición de "decúbito supino".
- ✦ No leer.
- ✦ Mantener la vista en un ángulo de 45° por encima del horizonte.
- ✦ Evitar el calor.
- ✦ No comer ni beber en exceso durante las horas previas al viaje.
- ✦ Estimular la atención de los niños, manteniéndolos distraídos con juegos.
- ✦ En caso de embarazo, respetar totalmente las medidas preventivas; no se pueden tomar medicamentos contra el mareo.

Consejos para recordar antes de viajar

- ✦ No comer ni beber abundantemente.
- ✦ Calcular la duración del viaje; en coche, para planificar paradas.
- ✦ Evitar la lectura.
- ✦ Adoptar una postura correcta en el asiento.
- ✦ Fijar la vista en un punto alejado del horizonte.
- ✦ Procurar una buena ventilación.
- ✦ Evitar el calor.
- ✦ Tener cuidado con los aliados del mareo: los ruidos, el frío y la fatiga.

