

# Enfrentarse al **MAREO** sin darle más vueltas

Mantener la vista fija en un punto lejano y masticar chicle durante el trayecto ayudan a reducir la sensación de mareo



El mareo no empieza en el coche, en un puerto o en el avión. Quienes sufren este trastorno saben que las primeras molestias traducidas en angustia y malestar generalizado se sufren en casa, durante la preparación de la maleta o en el trayecto que les lleva hasta la parada del autobús. Sin embargo, viajar sin que la cabeza nos dé vueltas y nos invadan las náuseas es posible si se aplican medidas preventivas y consejos médicos muy sencillos.

El viaje más placentero puede traducirse en una tortura si el viajero se marea, el paisaje se nubla y en el estómago se "hace un nudo" hasta que la debilidad y las náuseas acaban en un vómito. Esta indisposición típica asociada al hecho de viajar en coche u otro medio de transporte, o bien a montar en una atracción que da vueltas, se denomina técnicamente cinetosis -de movimiento-, mientras que el término popular "mareo" significa etimológicamente "mal de mar".

Es un trastorno originado por la sobreestimulación externa del órgano del equilibrio, que se encuentra en el oído interno. El mecanismo que lo produce es complejo y la variedad de los síntomas que padece la persona mareada (sudoración fría, dolor de cabeza, sensación rotatoria, de estómago revuelto y

náuseas que pueden provocar el vómito) se explican por el sistema nervioso que controla tanto el estómago como las reacciones frente al estrés.

El mareo típico de los viajes no está asociado a síntomas de gravedad ni alteraciones de las constantes vitales. No obstante, si aparecen palpitaciones del corazón, pérdidas de conocimiento, fiebre muy alta o bajadas o subidas de tensión, es señal de que sucede algo más grave.

**PERSONAS MÁS PROPENSAS.** La sensación de cinetosis es subjetiva y variable según cada persona: hay quien se mareo en cuanto abre la puerta del coche y otros que no se marean ni en las atracciones más imponentes. Con el dolor, por ejemplo, sucede lo mismo: algunas personas lo soportan muy bien y otros no tanto. Los más propensos a esta indisposición registran una sensibilidad especial ante el movimiento, sus ojos se deben acostumbrar a la visión en movimiento, y sus oídos y cerebro son más sensibles a los estímulos de sobreexcitación.

El grupo de edad más afectado por este trastorno es el de los niños, ya que su organismo es más inmaduro y deben habituarse aún a los viajes. El segundo grupo que más sufre los mareos es el compuesto por las personas mayores que tienen problemas cervicales, seguido de quienes toman ciertos medicamentos como los antihipertensivos y los analgésicos de acción muy potente, cuyo efecto secundario es el mareo o la sensación de tener la cabeza "atontada". Pero, sin duda, uno de los factores que más influyen a la hora de marearse es el estado emocional y la ansiedad que siente la persona propensa desde que



empieza a hacer las maletas al pensar que va a pasar un mal rato durante el viaje. Por ello, los expertos recomiendan canalizar ese sentimiento y procurar tranquilizarse antes de emprender el viaje.

**UNA SOLUCIÓN PARA CADA MEDIO DE TRANSPORTE.** A continuación se describen una serie de recomendaciones según el medio de transporte elegido para realizar el viaje:

- **En el coche y autobús.** Si una persona sabe que se mareo en el automóvil, debe mantener la vista fija en un punto lejano, por encima del horizonte, y mirar el paisaje, así como dejar la ventanilla abierta para que el vehículo esté bien ventilado. Otra opción es poner el aire acondicionado, ya que la alta temperatura favorece la cinetosis. También es importante evitar ■■■



■ Masticar chicle aumenta la salivación y evita el vómito



## Cómo socorrer al mareado

- 1 Una vez que comienzan los síntomas típicos del mareo las pautas más indicadas pasan por **parar el coche** o aprovechar el rato de descanso del autobús, **salir de este y tumbarse un rato en un lugar fresco y de lado**, sobre todo si el afectado es un niño, para favorecer el vómito. Mientras el mareado se restablece, se pueden **aplicar paños fríos o suministrarle bebidas frescas**. Y, una vez que recobre las fuerzas para incorporarse, debe hacerlo **sin levantarse de golpe**.
- 2 Si durante el receso para atenderlo siente muchas ganas de vomitar, es preferible que lo haga. **Después de vomitar, se recomienda que tome un líquido azucarado**, como una manzanilla, una bebida de cola, o que esté fría y sea **levemente dulce**, como las bebidas isotónicas, que contribuyen a restablecer el bienestar estomacal. Pero **se desaconseja darle zumos por su acidez**, ya que después de vomitar no suelen resultar apetecibles.
- 3 Tras superar la afección, se recomienda que la persona afectada se tome un tiempo de **descanso mínimo de 15 minutos antes de volver al vehículo** y emprender de nuevo el viaje, pues el tiempo de recuperación varía en función de la respuesta de cada persona.
- 4 Por último, las personas con tendencia a marearse **deben contar en su botiquín de viaje** el principio activo estrella el **dimenhidrinato**. Esta pastilla **debe tomarse una hora antes de salir de viaje, después de haber comido algo** y, si el viaje es largo, de nuevo al cabo de seis horas. **Su efecto es sedante** y permite al afectado dormir durante el trayecto y evitar la indisposición.

■ ■ ■ olores fuertes como el de gasoil, gasolina y tabaco, por lo que no se debe fumar dentro del coche.

Por otro lado, las personas susceptibles de marearse no deben realizar actividades dentro del coche, como leer. Si se viaja en autobús, conviene escoger los asientos ubicados en las zonas de menor movimiento: las primeras filas de la parte delantera.

- **En el barco.** Ir de crucero no le sienta igual de bien a todos los turistas. Los grandes buques suelen ser muy estables y apenas se nota el movimiento del oleaje, salvo si hay tormentas. Para evitar la afección es aconsejable situarse en el centro del barco, donde hay más estabilidad, y mirar hacia un punto fijo del horizonte. Si el barco es pequeño y se sabe navegar, es más efectivo llevarlo uno mismo y fijar la mirada en un punto concreto del horizonte.
- **En el avión.** Es recomendable sentarse en uno de los asientos centrales del avión (a la altura de las dos alas o incluso un poco más hacia delante) ya que es el punto más estable del avión. Hay que evitar los asientos ubicados muy atrás o demasiado delante, porque es ahí donde se notan más

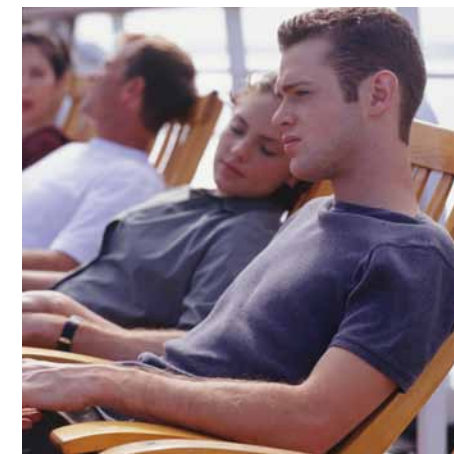
las maniobras del avión. A menudo, la indisposición en los aviones está asociada a la fobia a volar, por lo que el afectado debe mentalizarse e intentar no angustiarse y si fuera necesario recibir tratamiento profesional.

- **En el tren.** En este caso, el pasajero debe buscar un sitio bien ventilado y estable, ya que cuanto mayor sea el movimiento o traqueteo al que esté sometido, mayor será el flujo de información errónea o exagerada que recibirá su organismo. Esta sobreestimulación descontrola el órgano del equilibrio y hace que una persona se maree con mayor facilidad en cualquier medio de transporte.

**PEQUEÑOS VIAJEROS, LOS MÁS PERJUDICADOS.** Los niños, debido a la inmadurez de su organismo, tienden a marearse con mayor frecuencia. Para ayudar a estos pequeños viajeros a dar esquinazo al mareo es importante colocarlos de una manera adecuada, en un asiento elevado. Las *sillitas* actuales en las que deben sentarse obligatoriamente en el coche ya lo permiten.

Sitarlos en un asiento elevado es importante para que, al igual que hacen los adultos que se marean, puedan fijar la vista y mirar hacia un punto situado en la parte de delante. Una buena idea es la de colocar en el cabezal de los asientos delanteros pantallas de DVD para que miren al frente mientras disfrutan de su película favorita. En cambio, se desaconseja de forma rotunda que hagan otras actividades que les obligue a mover la mirada de un lado a otro, como jugar con las maquinillas. La situación ideal es que se duerman durante el viaje, ya que es la forma más efectiva de evitarles la indisposición. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



# 10 CONSEJOS para evitar el mareo

- 1 Evitar hacer comidas muy pesadas y abundantes antes de iniciar el viaje. Conviene hacer una comida ligera y no viajar con el estómago vacío.
- 2 No es recomendable consumir bebidas alcohólicas ni tabaco antes de viajar.
- 3 Mantenerse bien hidratado, sobre todo en verano, con líquidos abundantes y azucarados, ya que las bajadas de azúcar (hipoglucemias) pueden ser causa de mareo.
- 4 Antes de iniciar el viaje, no se deben tomar bebidas de cola ni excitantes que contengan cafeína, porque también favorecen la afección.
- 5 Después de marearse si se pueden tomar bebidas de cola o líquidos dulces, nunca zumos, para restablecerse.
- 6 Viajar con luz y evitar hacerlo por la noche, ya que se pierden las referencias visuales y se favorece el mareo.
- 7 Masticar chicle resulta beneficioso porque aumenta la salivación y previene el vómito.
- 8 Planificar el viaje y salir con tiempo con el fin de parar cada dos horas si una persona es propensa al mareo.
- 9 No llevar ropa apretada porque, ante un cuadro de mareo, las prendas que oprimen molestan e incrementan la sensación de angustia.
- 10 Intentar tranquilizarse y pensar en otras cosas, en lugar de lo mal que se viajará por el mareo.

Fuente: Norberto Proupin, de la SEMG, y Paloma Casado, de SEMERGEN