

## Los niños también viajan

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

### CONSEJOS GENERALES

- El niño tiene que ir identificado (si hace falta cosiendo sus datos a la ropa).
- Hay que revisar el seguro médico que incluya evacuación en caso necesario
  - Tener localizados los centros médicos cercanos en el área que se visita
- La causa mortal más frecuente en el niño que viaja es el accidente de coche: recordar que los niños se tienen que fijar con los sistemas de retención correspondientes y cinturones de seguridad.
  - Si viajan en moto no olvidar el casco
- En viajes en avión no hacer sentar al niño junto al pasillo por riesgo de caída de equipaje.
- Se aconseja que en el despegue y aterrizaje el niño trague (lactancia materna, biberón, chicle en niños más grandes...)
- Recordar al niño que no tiene que tocar ningún animal y que en caso de que lo haga, sobre todo si lo muerde o lame, lo tiene que decirlo inmediatamente a los padres.
  - Tenemos que protegerlos del sol con protectores de alto factor, gorra y ojeras de solo.
- En viajes que supongan grandes alturas (más de 2000 metros) vigilar la aparición de síntomas como malestar general, dolor de cabeza, náuseas, fatiga... y en caso de aparición consultar con un médico.
- En caso de mareo por movimiento (cinetosis) consultar a su pediatra qué fármaco le puede dar a su hijo para mitigar estos síntomas.
- Hacer caso de las prohibiciones y recomendaciones de cada país. Consejos por viajes a países con riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas

# Los niños también viajan

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

- Hacer una consulta en un Centro de Vacunación Internacional  
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludpublica/sanidadexterior/salud/centrosvacu.htm#BARCELONA>
- Evitar comer en paradas ambulantes
  - Beber agua de botella
  - No comer fruta pelada y expuesta
- En caso de diarrea iniciar lo antes posible la rehidratación con el suero oral . Solicitar a su pediatra qué fármaco podría dar al niño en caso de diarreas
- Uso de repelentes de insectos según las recomendaciones del pediatra en función de la edad del niño
  - Uso de mosquiteras
- Solicitar habitaciones con aire acondicionado
  - Evitar sandalias y no ir descalzo
  - No bañarse en aguas estancadas
  - No dejar ropa secándose en el tierra

## **BOTIQUÍN PARA IR DE VIAJE CON NIÑOS**

- Termómetro
  - Protector solar
  - Mosquitera
  - Repelente para insectos
  - Toallitas húmedas, productos para limpiar las manos
    - Solución de rehidratación
  - Productos para heridas: yodo, gasas, esparadrapos
    - Medicamentos prescritos por el médico:
      - Antitérmico habitual
      - Fármaco antimareo\*
      - Antibiótico: azitromicina\*
      - Antihistamínicos\*
  - Considerar adrenalina precarregada en caso de reacciones alérgicas graves a picaduras\*
    - Pomada antibiótica\*
- \* Consulte con su pediatra

**RECUERDE QUE LOS MEDICAMENTOS Y PESTICIDAS TIENEN QUE ESTAR FUERA DEL ALCANCE DEL NIÑO**