
Viajando con niños

Viajando con niños

1.- Planificando el viaje:

a. Si vas al extranjero valorar si es necesario:

- Pasaporte.
- [Tarjeta Sanitaria Europea](#). Tarjeta que facilita la atención sanitaria pública en los estados de la Unión Europea. Se puede solicitar en Internet (Sede electrónica de la Seguridad Social) o en la autoridad sanitaria local.
- Vacunas. Consultar [según el país](#) al que se viaje. Los centros de vacunación de cada provincia se pueden consultar en la web del Ministerio de Sanidad: [Centros de Vacunación Internacional](#).

b. Viajando en coche:

- Revisar el vehículo.
- Comprobar los [asientos de seguridad](#), adecuados al peso y altura del menor y homologados. Asegurarse de que están correctamente anclados (con el cinturón o el [sistema Isofix](#)).
- Planificar la ruta, hora más adecuada para viajar, mapas, documentos...
- Preparar una bolsa de viaje con las cosas que van a necesitarse durante el trayecto.

c. Viajando en avión:

- Los medicamentos necesarios (p.e. [insulina](#) y jeringuillas, aerosoles) deben acompañarse de receta médica con el nombre del médico y del paciente.

d. **Botiquín** de viaje:

- Material general de curas: gasas, tiritas, tijeras, pinzas, solución antiséptica (clorhexidina o povidona yodada).
- [Antitérmicos y analgésicos](#) (paracetamol, ibuprofeno).
- [Crema con corticoides](#) o con alguna sustancia calmante para las picaduras.
- [Repelente de insectos](#).
- Crema de protección solar.
- Medicamentos de uso habitual, como [inhaladores para asmáticos](#)...

2.- En el camino

a. **Seguridad ante todo:**

- Poner normas claras: no gritar (para no distraer al conductor), no quitarse el cinturón ni sacar los brazos. [El cinturón o el arnés del asiento de seguridad](#) debe ajustarse bien. El cinturón nunca debe ir por encima del cuello, ha de ajustarse lo más bajo posible sobre las caderas y las holguras deben eliminarse.

b. **Algunas otras necesidades:**

- Hambre: Conviene llevar algún alimento fácil de manejar: [pan](#), queso, fruta, galletas... pero que ensucie poco. Precaución con alimentos duros que puedan causar atragantamientos (frutos secos, caramelos,...).
- Sed: Agua embotellada o un termo.
- Limpieza: pañales, toallitas, bolsas de plástico...

c. **Entretenimientos:**

- Muñecos, lápices y papel, cuentos, juegos, música, reproductor de DVD...
- Juegos: "veo-veo", adivinanzas, cantar.

d. **Sobre los mareos:**

- Mejor viajar en el asiento delantero si es mayor de 12 años (y con talla mayor de 135 cm) o en el trasero de en medio si es menor de esta edad y/o talla.
- Mantener la vista fija en el horizonte (mejor unos 45º por encima), mirando por la ventana delantera. Apoyar la cabeza. Evitar la lectura.
- Mantener una buena ventilación y no fumar en el coche.
- Evitar la conducción brusca, sobre todo en las curvas y cambios de velocidad.
- Comer y beber en cantidades pequeñas y con frecuencia.
- Aprovechar para viajar las horas de sueño.
- En caso necesario puede darse algún [medicamento](#): en mayores de 2 años *dimenhidrinato* (disponible en jarabe, supositorios, chicles y comprimidos (*Biodramina*®)) y en ampollas bebibles (*Cinfamar*®)) y en menores de esa edad *hidroxicina* (*Atarax*®) aunque estos no suelen marearse.

e. **Otros consejos:**

- Parar cada 2 horas.
- Alternarse al volante.
- No fumar en el cohe.
- La persona que no conduce será quien se ocupe de atender a los niños.

3.- **En el lugar de destino:**

a. **El sol y el calor:**

- Llevar ropa adecuada, gorras...
- Evitar las horas centrales del día
- Usar cremas con factor de [protección solar](#) mayor de 20.

- Beber agua a menudo

b. [El baño:](#)

- [Enseñarles a nadar cuanto antes.](#)
- Comprobar si hay socorrista en el lugar y la señalización de seguridad.
- Usar ropa de baño de colores llamativos.
- Disponer de suficientes [manguitos, flotadores o mucho mejor, chalecos.](#)
- El baño en ríos y embalses puede resultar muy peligroso.
- No dejar al niño nunca solo.

c. [Insectos y parásitos:](#)

- Llevar repelente de insectos y mosquitera de tul en el caso de los bebés.

d. En la nieve:

- Ropa de abrigo adecuada, con especial atención a manos, pies y cabeza.
- Fundamental: [crema de protección solar.](#)

e. Niños perdidos:

- Niños mayores: deben aprenderse el teléfono de sus padres.
- Niños pequeños: escribirselos en la ropa o en alguna parte del cuerpo.
- Enseñarles a pedir ayuda a agentes del orden.

f. Prevención de la [diarrea del viajero:](#)

- Beber agua embotellada y usarla para lavarse los dientes.
- No tomar bebidas con hielo.
- Comer alimentos recién cocinados. No tomar ensaladas ni fruta que no se pueda pelar personalmente.
- Atención a las salsas, pescados, mariscos, helados o alimentos con huevo.
- Mantener una buena [higiene de manos](#) y de los utensilios de cocina.

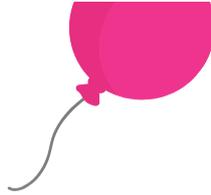
g. [Sobre la COVID-19:](#)

- Cualquier viaje plantea riesgos de contraer o transmitir la COVID-19. Antes de viajar, comprobad la situación de COVID-19 en vuestra zona o en alguno de los lugares que vais a visitar.
- No viajéis si algún miembro de la familia está enfermo, si tenéis síntomas de COVID-19 o habéis estado en contacto con alguna persona con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si decidís viajar, comprobad si existen restricciones a los viajes o si es obligatorio ponerse en cuarentena o realizarse pruebas (consulta las páginas web de los ministerios de salud y asuntos exteriores y las de las autoridades locales de salud). Tened en cuenta que estas políticas pueden cambiar con poco tiempo de preaviso y esto podría alterar vuestros planes de viaje.
- Elegid el medio de transporte más seguro. Tratad de evitar viajar en avión o crucero, ya que en estos medios puede ser difícil mantener la distancia de seguridad durante periodos de tiempo prolongados.

- Si utilizáis el transporte público, seguid las precauciones esenciales: mantener el distanciamiento físico, evitar tocar las superficies de uso común y lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia.
- Durante el viaje, es mejor evitar visitar lugares hacinados, espacios cerrados con poca ventilación y reuniones sociales o masivas como conciertos, eventos y fiestas.
- Lavaos las manos con frecuencia con agua y jabón o usad un desinfectante de manos.
- Intentad no tocaros la cara (ojos, nariz y boca).
- Tratad de mantener una distancia física de al menos un metro con otras personas también en lugares públicos.
- Utilizad mascarilla cuando estéis en lugares públicos en los que el distanciamiento físico no sea posible. (en niños mayores de 6 años).
- Recordad: los espacios bien ventilados y al aire libre son vuestros aliados en esta situación de pandemia.
- Buscad atención médica cuanto antes si notáis fiebre, tos, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma de la COVID-19.

Enlaces interesantes:

1. CDC . [Consejos para viajes más seguros para familias con niños no vacunados](#)
2. [Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil. Fundacion Maphre. AEP](#)
3. [Decálogo de la prevención de accidentes. AEPap.](#)
4. [Sistemas de retención infantil: todo lo que debes saber.](#)
5. [El nuevo sistema de sillitas infantiles i-Size.](#)
6. [Sistemas de Retención Infantil \(SRI\) 2018.](#)
7. [Legislación sobre asientos para niños en España.](#)
8. [Consejos sanitarios para el viajero internacional del Ministerio de Sanidad.](#)
9. [Si viajas al extranjero. Ministerio de Sanidad. COVID -19](#)
10. [Consejos sanitarios para viajeros a países en desarrollo. FAMIPED](#)



VIAJANDO CON NIÑOS



PLANIFICAR



- Documentación
- Vacunas
- Ruta
- Horarios
- Botiquín y medicación
- Comidas



SEGURIDAD VIAJE



- SRI
- Normas seguridad vial
- Prevenir imprevistos
- Entretenimiento
- Medidas contra mareos
- No fumar en el coche



VIGILANCIA



- Seguridad en agua
- Prevenir accidentes
- ¡Cuidado con perderse!
- Prevenir picaduras
- Fotoprotección
- Prevenir diarrea del viajero

CALMA



- ¡Para cada 2 horas de viaje!
- ¡Paciencia, paciencia y paciencia!



Podéis descargar LA INFOGRAFÍA EN PDF [pinchando aquí](#).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Viajando con niños

M^a Esther Serrano Poveda. Pediatra



www.familiaysalud.es



Autoras del artículo original:

- [Ana Martínez Rubio \(in memoriam\)](#)
- [Soledad Jurado Mateos](#)

Fecha de publicación: 17-10-2011

Última fecha de actualización: 19-07-2021

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .

