

Consejos para el **viajero internacional**

Consejos sanitarios y
recomendaciones para los
niños



1. Justificación
2. Objetivos
3. Consejos
4. Vacunación
5. Prevención de la malaria
6. Prevención de la diarrea
7. Recomendaciones para los resfriados

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

1. Justificación

Cada vez es más frecuente que los niños acompañen a sus padres en los viajes internacionales. Debido a sus características (mayor inquietud, más susceptibilidad a problemas como la diarrea del viajero o el jet-lag, entre otros), sus consejos tienen peculiaridades que los hacen distintos de los adultos. Por ello es recomendable, antes de planificar el viaje, visitar a su pediatra e ir a un centro de vacunación internacional.

2. Objetivos

Facilitar por escrito a los padres que vayan a realizar un viaje internacional con hijos pequeños, la información necesaria para evitar riesgos durante el viaje y en el lugar de destino.

Consejos para el
viajero internacional



Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

3. Consejos

a) Previos al viaje

- Una buena organización y planificación del viaje previene incomodidades y problemas en el viaje.
- Un mes antes del viaje, si éste va a ser largo o a países no industrializados, y antes de acudir al centro de vacunación internacional, debe realizarse una revisión pediátrica del niño. Esta visita permitirá actualizar la situación respecto a las vacunaciones habituales de la infancia. En el centro de vacunación internacional se les aplicará las vacunas que precise en función del área geográfica a la que va a viajar.
- Pensar en los efectos personales del niño: juguetes habituales, pañales, ropa de recambio, etc. para incluirlo en el equipaje de mano.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

3. Consejos

b) Medios de transporte

Viajes en avión

- Los niños menores de 2 semanas NO deberían viajar en avión.
 - Evitar darles bebidas gaseosas y comidas flatulentas.
- En los descensos se puede producir un dolor de oídos pasajero, para evitarlo: en el caso de los bebés, darles de comer o ponerles un chupete para estimular la acción de tragar puede reducir los síntomas.
- Cuando realice la reserva de los billetes, solicite que los asientos sean de pasillo y aconsejable la parte de atrás del avión.
 - Llevar a mano un juguete u objeto habitual para el niño.
- Puede tener dolor de cabeza, insomnio e irritabilidad por una reducción de la presión parcial de oxígeno.
 - Debe beber agua abundante, ya que el aire está seco.
- Para prevenir el mareo se puede tomar Biodramina® (dimenhidrinato) media hora antes del viaje.
- En los viajes aéreos prolongados espaciar más tiempo del habitual la comida, debido a la distensión abdominal por expansión del gas intestinal.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

3. Consejos

b) Medios de transporte

Viajes en automóvil/autobús

- No debe viajar en los asientos delanteros.
- En los asientos traseros deben ir con cinturones de seguridad.
 - Entre los 0 meses y 3 años deben ir en sillas especiales.
- Entre los 3 y 10 años precisan de un cojín elevador y usar cinturón o silla adaptada.

Viajes en barco

- Debe ser vigilado y controlado durante el viaje.
- Para prevenir el mareo (mal de mar) puede administrarse Biodramina®.

Viajes en tren

- Es el medio más seguro de viajar para el niño.
- Debe ser vigilado y controlado durante el viaje.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

3. Consejos

c) Prevención de las quemaduras solares y aliviar el calor

En los niños las radiaciones solares pueden provocar quemaduras con más frecuencia que en los adultos, y más si se viaja a los trópicos.

Consejos

- Debe emplear protector solar factor 20 o superior varias veces al día.
- Debe utilizar una prenda (gorra, sombrero) para que le proteja la cabeza.
- Deberá utilizar gafas de sol.
- Deberá beber líquidos ricos en sales minerales como zumos, refrescos o infusiones.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

3. Consejos

d) Otros consejos para prevenir accidentes

- Mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Debe tener cuidado con enchufes, medicamentos y sustancias tóxicas.
- Debe tener cuidado para que los lactantes, que tienen la costumbre de ir gateando, no chupen el suelo o las manos mientras gatean.
- Vigilar e insistir en que no se lleven las manos a la boca por el riesgo de transmisión de enfermedades por parásitos.

Aunque el baño constituye una atracción para el niño, debe tener cuidado:

- Con posibles animales, plantas, corrientes en el lago, río o mar.
- Al bañarse en un lago o río con las posibles infecciones por *Schistosoma*.
- Debe evitar que los niños estén en contacto con animales sueltos, por el riesgo de mordedura ya que en algunos casos pueden transmitir la rabia.
- Los padres deben tener asegurada la asistencia sanitaria de ellos y de sus hijos durante el viaje.

Consejos para el
viajero internacional



Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

4. Vacunaciones en el niño viajero

Es necesario actualizar su inmunización según el calendario vacunal oficial vigente recomendado por la Conselleria de Sanitat antes de emprender el viaje.

Se le recomendarán además otras vacunas en función del área geográfica a la que se vaya a viajar como:

- Se recomendará la vacuna frente a la hepatitis A, si el riesgo de esta enfermedad es mayor en el país donde va a viajar.
- Si va a viajar a zona de riesgo de fiebre amarilla y tiene más de 6 meses se le administrará la vacuna específica.
- Si va a viajar a África durante más de 3 meses se le recomendará la vacuna de la tuberculosis (BCG), ya que la tuberculosis es muy frecuente en ese continente.
- En muchos casos se recomendará vacunar de la fiebre tifoidea con la presentación parenteral, que tiene una eficacia para 3 años.
- Si va a viajar a África subsahariana en invierno-primavera se le vacunará de la meningitis tetravalente, si es mayor de 12 meses.

Consejos para el
viajero internacional



Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

5. Prevención de la malaria o paludismo

Es aconsejable que los lactantes menores de 1 año no viajen a zonas de transmisión de malaria.

Cuando viaje a países con riesgo de malaria, como son los situados en África, Sudamérica y Asia, deberá seguir las recomendaciones para evitar la malaria:

- Debe utilizar repelentes antimosquitos adecuados en niños.
- Aplíquelo a sus propias manos y luego frótelas sobre su niño.
 - Evite aplicarlo en los ojos y boca de los niños.
 - No lo aplique en las cortaduras, heridas o piel irritada.
 - No lo use bajo la ropa.
- Los repelentes que contengan DEET deben tener una concentración inferior al 25-35%.
- Duerma en una cama con mosquitera impregnada en permetrina.
- Se le recomendará un fármaco que se llama Malarone pediátrico® (comp. 25/62,5 mg). Debe administrarlo un día antes del viaje, durante todos los días del viaje y 7 días después de regresar. Las dosis dependerán del peso del niño:

Niños de 5-8 kg: 1/2 comp./día
Niños de 11-20 kg: 1 comp./día
Niños de 21-30 kg: 2 comp./día
Niños de peso: 31-40 kg: 3 comp./día

Es importante recalcar que ninguna pauta de quimioprofilaxis garantiza el 100% de protección.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

6. Prevención de la diarrea

Consejos

Los niños presentan, con mayor frecuencia que los adultos, diarreas con riesgo de poder sufrir deshidratación. El riesgo es mayor si su hijo tiene menos de 2 años.

- Si el niño está con lactancia materna debe seguir con ella, el riesgo de diarrea en los niños amamantados con leche materna es 16 veces menor que los que se alimentan con biberones.

Debe seguir las medidas higiénicas básicas:

- Debe lavarse las manos antes de las comidas
- Debe evitar llevarse las manos sucias a la boca
- Debe rechazar alimentos que sean sospechosos de estar contaminados como: helados callejeros, agua no embotellada, zumos preparados previamente, fruta pelada, alimentos crudos (por ejemplo ensaladas), etc

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

6. Prevención de la diarrea

Recomendaciones en caso de diarrea

- Es importante mantener una correcta hidratación del niño.
 - Debe rehidratarse con líquido elegido.
- Debe tomar una cucharada a intervalos de 2 a 3 minutos.
 - Si es un lactante no debe dejar de mamar.
- Debe tomar alimentos que le apetezcan al niño.
- Sólo utilizará antibióticos en caso de: (1) diarrea importante con fiebre elevada, (2) sangre en las heces o (3) mal estar general.

En caso de necesidad se puede emplear:

- El cotrimozaxol (Septrin® pediátrico) 30 mg/Kg de sulfametoxazol y 3 mg/Kg de trimetoprin cada 12 horas.
- Niños mayores de 12 años, 20mL (o 2 comp. de Septrin® Forte) /12 horas.
- Niños de 6 a 12 años, 10mL (o 1 comp. de Septrin® Forte) /12 horas.
 - Niños de 6 meses a 5 años, 5mL/12 horas.

Consejos sanitarios y recomendaciones para los niños en viajes internacionales

7. Recomendaciones para los resfriados

La fiebre, congestión nasal, estornudos, dolor de cabeza y tos pueden ser síntomas de un resfriado.

Se puede administrar en estos casos:

- Paracetamol 100 mg/ml solución oral. (preferentemente)

Dosis recomendada: 15 mg/kg cada 6 horas, o 10 mg/kg cada 4 horas

En niños menores de 3 años: paracetamol en gotas, cada gota tiene 4 mg

- Ibuprofeno 100 mg/5 ml suspensión oral

Niños de más 6 meses

Dosis diaria recomendada. 20 a 30 mg/kg repartido 3-4 veces.

La dosis se ajustara al peso del niño.

Consejos para el
viajero internacional

