



CINETOSIS

MAREOS EN VIAJE

Muchas personas sufren mareos durante viajes en auto, barco, avión, moto, entre otros.

Lo mismo les ocurre estando quietas, cuando perciben movimientos en ambientes como cines 3D, simuladores virtuales, etc. Este frecuente trastorno carece de gravedad pero provoca síntomas desagradables.

PRINCIPALES AFECTADOS * Embarazadas

* Niños y adolescentes entre 2 y 15 años

* Personas con lesiones del sistema vestibular

* Mujeres

* Personas migrañosas

≡ SÍNTOMAS ≡



*Náuseas
y vómitos*



Mareos



*Sensación de
malestar estomacal*

SÍNTOMAS MÁS INTENSOS:
SUDORACIÓN FRÍA, PALIDEZ EN ROSTRO
Y CONTORNO DE LABIOS

≡ INDICIOS ≡



Eructos



*Aumento de
la salivación*



Bostezos



Somnolencia



Irritabilidad



IMPORTANTE

REALIZAR CONSULTA MÉDICA PARA DESCARTAR LESIÓN
DEL SISTEMA VESTIBULAR QUE PREDISPONGA A LA AFECCIÓN,
Y EFECTUAR EL TRATAMIENTO CORRESPONDIENTE.

PREVENCIÓN

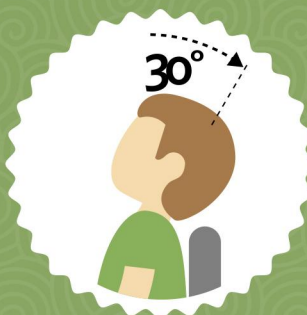


En autos, trenes o colectivos, sentarse adelante mirando hacia el frente y el horizonte

1

Evitar fijar la mirada a corta distancia (libros, computadoras, celulares)

2



Mirar hacia el horizonte o cerrar los ojos y apoyar la cabeza reclinándola 30° hacia atrás

3

En avión, sentarse cerca de las alas y en barco, cerca del nivel del agua

4



Usar lentes oscuros para disminuir el estímulo visual y evitar mover la cabeza (mantenerla apoyada)

5

Evitar comer en exceso previo a un viaje

6



TRATAMIENTO

El mejor tratamiento es la prevención. Sin embargo hay opciones farmacológicas de administración previa a la exposición del movimiento o a la manifestación de síntomas. Deben ser indicadas y recetadas por el médico.