

VIAJAR CON NIÑOS

LOS NIÑOS PUEDEN TENER MÁS RIESGO DE SUFRIR MÁS ENFERMEDADES QUE LOS ADULTOS POR VARIAS RAZONES...



NO LAVARSE BIEN LAS MANOS



INGERIR ALIMENTOS CONTAMINADOS



TOCAR ANIMALES MAMÍFEROS



LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS HABITUALES EN NIÑOS DESPUÉS DE UN VIAJE SON ESTOS:



DÍARREAS



PICADURAS DE INSECTOS



FIEBRE



Es importante **adecuar el viaje** a la edad del niño para evitar riesgos innecesarios.

En el caso de **adolescentes** que viajan solos, por ejemplo en un intercambio de estudios, hay que darles buenos consejos sobre cuestiones relacionadas con el alcohol, las drogas y las enfermedades de transmisión sexual.

NIÑOS Y DIARREA

- Es importante llevar sales de rehidratación oral, ya que los niños se deshidratan con facilidad.
- En países con una temperatura y humedad elevadas, hay que aumentar la ingesta hídrica: ¡beber mucha agua y siempre embotellada!
- ¡Los alimentos deben estar cocinados, la fruta pelada por un adulto y los helados envasados!
- Hay que evitar bufets, alimentos crudos, productos no pasteurizados y cubitos de hielo.
- En bebés lactantes, la leche materna es un alimento bueno y seguro para no tener infecciones intestinales.
- Es necesario llevar a los niños al médico en caso de fiebre, vómitos, moco o sangre en heces, o si son muy pequeños, no se pueden hidratar o la diarrea no mejora.



LOS NIÑOS, ¿DEBEN VACUNARSE?

- Sí, al igual que los adultos. Antes de realizar un viaje, es un buen momento para revisar el carné de vacunación infantil y valorar qué vacunas específicas se aconsejan de acuerdo con la ruta que se quiere hacer.
- Hay que tener en cuenta que hay vacunas que no se pueden poner en menores de un año, como la de la hepatitis A y la fiebre tifoidea.
- Hay vacunas que tienen una dosificación infantil, como la de la encefalitis centroeuropea, la hepatitis A o la hepatitis AB, entre otras.
- Si el niño no ha probado todavía el huevo, hay vacunas, como la de la fiebre amarilla, que no podrán administrarse hasta estar seguros de que el niño no es alérgico.
- Los niños suelen estar bien vacunados y puede que para un mismo viaje necesiten menos vacunas que los adultos.
- Algunas vacunas del calendario vacunal pueden adelantarse a propósito del viaje.
- Las vacunas a administrar dependen de las enfermedades, la edad, el tipo de viaje y los días de estancia, y no sólo del destino.

¿HAY QUE VACUNARLOS DE LA RABIA?

- Sí. Los niños tienen tendencia a tocar a los animales y, por tanto, son más susceptibles de recibir un mordisco o arañazo. ¡Hay que vigilar!
- Especialmente los niños que viajan a zonas desfavorecidas o de riesgo, durante una visita a amigos y familiares de su región natal, y que probablemente consumirán alimentos de acuerdo a las costumbres locales.



¿Y DE LA FIEBRE AMARILLA?



- Sí, pero un profesional sanitario lo valorará según la edad y los antecedentes patológicos.
- No puede darse si el niño es alérgico al huevo.
- No se recomienda en menores de 9-12 meses y está contraindicada en menores de 6-9 meses.
- Si la vacuna se administra antes de los 2 años, será necesaria una dosis de recuerdo al cabo de 10 años en caso necesario.

malaria



PUEDEN TOMAR LA PROFILAXI?

- Sí. Existe profilaxis con dosificación pediátrica que se ajustará según el peso.
- En caso de malaria, los niños tienen un mayor riesgo de complicación que los adultos, por ejemplo de sufrir más anemia.
- Es muy importante utilizar repelentes de insectos con el componente DEET a una concentración adecuada para mosquitos tropicales. La Sociedad Española de Medicina Tropical y otras sociedades especializadas recomiendan su uso cuando el riesgo de enfermedades tropicales es elevado. Puede utilizarse a cualquier edad aunque el producto no lo especifique. Eso sí, hay que tener mucho cuidado con los niños más pequeños y evitar ponerles el producto en los ojos o las manos ya que podrían ingerirlo y esto podría causar efectos secundarios, pues se trata de un producto muy agresivo.
- Cabe recordar que dormir con mosquitera disminuye el riesgo de sufrir picaduras de mosquitos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA SI SE VIAJA CON NIÑOS



- Hay que programar la cita con el Servicio de Salud Internacional con antelación, ya que algunas vacunas del calendario infantil sistemático (como la de la triple vírica o la varicela) podrían reducir su eficacia o la de la vacuna de la fiebre amarilla, puesto que se trata de vacunas vivas. Por tanto, se recomienda espaciar las vacunaciones con un intervalo mínimo de 4 semanas.
- Para disminuir el dolor de oído durante el despegue del avión en niños que usan chupete o hacen alimentación materna, el chupete puede ayudar. Los niños mayores pueden masticar chicle o caramelos para disminuir la presión y reducir así el dolor de oreja.
- Hay que tener presente que los niños suelen marearse más que los adultos y, a veces, necesitan una medicación adecuada para ellos.
- Es preferible la ducha a la bañera para evitar que traguen agua.
- Llevar un calzado cómodo y con calcetines.
- En caso de que el niño tome medicación de forma habitual, hay que llevar el doble de lo necesario y repartirla entre el equipaje facturado y el de mano.
- Es imprescindible protegerse del sol con una crema solar de máxima protección y un sombrero o gorro.
- En lugares de mucha vegetación, hay que revisar que los niños no tengan ninguna garrapata pegada en alguna parte del cuerpo. Si así fuera, habría que sacarla con unas pinzas adecuadas para este fin.
- Cualquier fiebre en zona tropical puede deberse a una enfermedad tropical, y habrá que consultarlo siempre y de manera urgente con un servicio sanitario.
- Las condiciones de seguridad de los países que se visitan pueden no ser las mismas del país de procedencia. Por eso es necesario extremar la seguridad en carretera, baños en agua, y otras actividades que puedan causar accidentes.
- Usar siempre transportes oficiales que garanticen la máxima seguridad y que tengan dispositivos para llevar a los niños. Además, es necesario revisar siempre los estándares en los barcos, ferrys, etc. y en las zonas de baño.
- Si se viaja a regiones frías, es necesario tener especial cuidado con los más pequeños, ya que son especialmente vulnerables a las bajas temperaturas. Además, también es necesario protegerlos de las radiaciones solares, especialmente a gran altura.
- Por lo general, no se recomienda llevar a los niños a grandes alturas ni que tomen ninguna medicación para evitar mal de altura.
- Es importante tener un seguro médico por si el niño se enferma durante el viaje.

Fuente: <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/82/children>