

Viajeros pequeños, atención grande

Recomendaciones prácticas para los que realizan desplazamientos internacionales acompañados de niños

Pablo ÁLVAREZ

Una cifra significativa: aproximadamente el 10% de los españoles que emprenden un viaje internacional son niños. Una advertencia: los padres suelen centrar sus preocupaciones en las enfermedades infecciosas y en la necesidad de recibir una serie de vacunas cuando, en realidad, los riesgos reales son muy variados: contactos con animales, baños en parajes peligrosos, ingesta de bebidas o comidas en mal estado... Y un ejemplo basado en un dato muy concreto: los accidentes de tráfico son la causa más frecuente de muerte entre los niños que viajan.

Éstas son algunas de las observaciones y conclusiones que la doctora Belén Robles García ha incluido en su artículo *Ellos también viajan*, publicado en el último número de la revista *Pediatría Atención Primaria*. Funcionaria de Sanidad Exterior, Robles es doctora en medicina y especialista tanto en medicina preventiva y salud pública como en pediatría. Ha trabajado para la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Control de Enfermedades (CDC) de Atlanta (EEUU).

La temática de la investigación es oportuna, por cuanto en España "en la última década se ha incrementado la población inmigrante, lo que aumenta el número de familias que retorna a sus países de origen para visitar a sus amigos y familiares", argumenta la autora del trabajo. Pese a esta tendencia, "existe poca información de la medicina previaje" relativa a los más pequeños, agrega.

"Los padres, con sus hijos, deben acudir a los centros de vacuna-

ción internacional al menos un mes y medio antes del viaje", señala la doctora Robles, quien además es máster en salud pública y ha obtenido en Boston el Certificate in Travel Health, uno de los títulos más prestigiosos de la especialidad a nivel mundial. A juicio de la especialista, no resulta recomendable realizar viajes puramente turísticos con niños menores de dos años.

En el trayecto en avión, el niño no deber ir sentado en la fila del pasillo ya que existe el riesgo de caídas de equipajes

En su artículo de la revista oficial de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, Robles describe las particularidades que deben tenerse en cuenta cuando un niño realiza un viaje internacional: consejos generales, vacunas, prevención de la malaria... El amplísimo abanico de indicaciones pone de relieve que los riesgos son múltiples. Una observación que puede ser pasada por alto: en los viajes en avión, "el niño no debe ir sentado en la fila del pasillo, ya que existe riesgo de caídas de equipajes". Otra recomendación: en determinados países resulta peligroso poner a secar la ropa sobre el suelo.

Como criterio general, "el niño que realiza un viaje internacional debe tener actualizado el calendario vacunal". Asimismo, conviene que los padres no pierdan de vista

Consejos para el niño viajero

El objetivo central consiste en evitar no sólo las enfermedades infecciosas, sino también las no infecciosas.



1. Consultar las recomendaciones de viaje que ofrece el Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación.



2. Prevención de los accidentes de tráfico. Es la causa más frecuente de muerte en niños que viajan. Es obligatorio utilizar casco cuando se va en moto y utilizar siempre los cinturones de seguridad en los coches.



3. Contacto con animales. Evitar el contacto con animales. Enseñar al niño que si le muerde un animal debe «contarlo» a un adulto.



4. Tarjeta identificativa. Con su nombre, apellidos, teléfono, dirección... sujeta en la ropa del niño.



5. Seguro médico. Que incluya evacuación.



6. Consentimiento firmado. Si un niño viaja solo con uno de sus progenitores, debe llevar un consentimiento firmado por el otro progenitor.



7. Alojamiento en un lugar seguro.



8. El niño debe saber nadar. No debe bañarse en aguas estancadas ni andar descalzo.



9. Hacer caso a las señalizaciones de peligro. Por ejemplo, señales que prohíben bañarse en determinadas zonas o indican la existencia de animales peligrosos.



10. Exposición al sol. Utilizar protección solar de al menos factor 15 (mejor si es protección extrema) contra radiaciones ultravioleta A (UVA) y B (UVB), además de gorro y gafas de sol.



11. Viaje en avión. El niño no debe ir sentado en la fila del pasillo, ya que existe riesgo de caídas de equipajes. Al aterrizar y al despegar el avión, puede sufrir dolor de oídos, por lo que debe dársele líquido para beber (lactancia materna, biberón...).



12. Viaje en cruceros. Mayor riesgo de infecciones respiratorias y de transmisión gastrointestinal.



13. Precauciones con agua y alimentos. Comer los alimentos siempre bien cocinados, beber agua embotellada y no tomar hielos si no han sido preparados con agua segura. Evitar la comida de los vendedores callejeros.



14. Protección contra mosquitos, garrapatas, piojos, pulgas... La ropa debe cubrir la mayor parte del cuerpo (manga y pantalón largo, calcetines, zapatos cerrados, gorra...) y ser de colores claros. Evitar el uso de sandalias, colores oscuros y chillones y colonias. El alojamiento debe hacerse en una habitación con aire acondicionado o ventilador. Hay que aplicar repelente de insectos varias veces al día, 20 minutos después de la crema solar, sobre la piel expuesta al aire (evitando heridas y mucosas), pero no en manos ni debajo de la ropa ni en muñecas. Utilizar red mosquitera.



15. Consejos sanitarios de viajes internacionales en internet. Consultar sólo páginas web de organismos oficiales.



16. El niño que realiza un viaje internacional debe tener actualizado la cartilla de vacunaciones.



17. Durante o después del viaje internacional. Se debe consultar con un médico si el niño presenta, entre otros síntomas, fiebre o febrícula mantenida, cuadro pseudogripal, diarrea persistente que no cede con tratamiento habitual o con fiebre o sangre en heces, coloración amarillenta de piel, manchas en la piel, etc.



La doctora Belén Robles, especialista en medicina preventiva y en pediatría.

a sus hijos, ignorantes en ocasiones de los riesgos que les acechan. Es sabido que los niños son un grupo de riesgo para las mordeduras de animales, pero también se debe tener presente que "el mayor peligro radica en que no les cuenten a sus

padres el antecedente de mordedura o lamido de algún animal durante el viaje", enfatiza la doctora Robles.

Las precauciones de los padres no han de concluir en el momento de la vuelta a casa. A partir de

ese momento, deben sostener su actitud de observación del niño. Y deben acudir al médico si presenta síntomas como fiebre o febrícula mantenida, cuadro pseudogripal, diarrea persistente o manchas en la piel.