



## MAREO DEL VIAJERO

**PDF para descargar,**

**Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas.** Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

### Problema

El **mareo del viajero o cinetosis** puede ocurrir al viajar en coche, autobús, barco, avión, tren o incluso en atracciones y simuladores.

Los síntomas suelen comenzar progresivamente con **malestar, palidez, bostezos, sudor frío, aumento de salivación y mareo**, y pueden evolucionar hacia náuseas y vómitos.

Es especialmente frecuente en **niños entre 2 y 12 años**.

### Preguntas PharmaCare

- ¿Quién se mareo: adulto o niño? ¿Qué edad tiene?
- ¿En qué medio de transporte ocurre?
- ¿Los síntomas aparecen exclusivamente durante el viaje?
- ¿Predominan náuseas, vómitos, mareo o vértigo?
- ¿Cuánto dura habitualmente el viaje?
- ¿Ha tomado anteriormente dimenhidrinato? ¿Le produjo mucho sueño?
- ¿Tiene glaucoma, asma, epilepsia, hipertrofia prostática, enfermedad cardíaca, renal o hepática?
- ¿Toma sedantes, ansiolíticos, antihistamínicos u otros medicamentos que producen sueño?
- ¿Existe embarazo o lactancia?
- En niños: ¿ha utilizado anteriormente algún medicamento antimareo y cómo reaccionó?

### Solución nutrifarmacéutica y hábitos

La prevención debe comenzar **antes de subir al vehículo**.

Conviene tomar una comida ligera y evitar comidas muy copiosas, grasas o grandes cantidades de alimento inmediatamente antes del viaje. Durante trayectos largos pueden

realizarse pequeñas ingestas y mantener una **hidratación adecuada**. Es preferible limitar alcohol y exceso de cafeína.

### Jengibre – *Zingiber officinale*

El **jengibre** es la opción fitoterápica más utilizada para las náuseas asociadas al movimiento.

La monografía europea contempla, según el tipo de preparación:

- **Adultos:** 1–2 g de rizoma pulverizado aproximadamente 1 hora antes del viaje en preparaciones de uso bien establecido.
- En preparados de uso tradicional: **500–750 mg aproximadamente 30 minutos antes del viaje**.
- **Niños de 6–12 años:** determinados preparados tradicionales contemplan 250–500 mg aproximadamente 30 minutos antes del viaje.

No hay evidencia suficiente para recomendar sistemáticamente **vitamina B6, pulseras de acupresión, homeopatía u otros complementos** para prevenir el mareo del viajero.

### Medidas prácticas que funcionan

- Mirar hacia delante o hacia un **punto fijo del horizonte**.
- Evitar leer, utilizar móvil, tableta o videojuegos durante el trayecto.
- Mantener la cabeza relativamente estable.
- Ventilar el vehículo o recibir aire fresco.
- En barco, situarse preferentemente hacia la **zona central**, donde el movimiento suele ser menor, y mirar al horizonte.
- En avión, elegir si es posible una zona cercana a las **alas**.
- Cerrar los ojos, descansar o tumbarse cuando sea posible.
- Dormir adecuadamente antes del viaje; la falta de sueño puede aumentar la cinetosis.

## Solución farmacéutica

### Dimenhidrinato

El **dimenhidrinato** es el principal principio activo de venta sin receta utilizado en España para prevenir y tratar el mareo por locomoción. Actúa como antihistamínico H1 con acción central sobre las vías vestibulares relacionadas con náuseas y vómitos.

| Edad                         | Dosis orientativa                                                                                                | Momento de administración                                                 |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adultos y &gt;12 años</b> | <b>50–100 mg</b> por toma; repetir cada 4–6 h si es necesario. Máximo 400 mg/día según la presentación de 50 mg. | Primera dosis al menos <b>30 min antes</b> , preferiblemente 1–2 h antes. |



|                          |                                                                                                    |                                             |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Niños 7-12 años</b>   | <b>25-50 mg</b> por toma cada 6-8 h. Máximo 150 mg/día.                                            | Preferiblemente 30 min-2 h antes del viaje. |
| <b>Niños 2-6 años</b>    | <b>12,5-25 mg</b> por toma cada 6-8 h. Máximo 75 mg/día. Utilizar formulación pediátrica adecuada. | Preferiblemente antes del viaje.            |
| <b>Menores de 2 años</b> | <b>No utilizar.</b>                                                                                | Requiere valoración pediátrica.             |

No debe mezclarse con alcohol y debe advertirse que puede disminuir la capacidad para **conducir o manejar maquinaria**.

### Dimenhidrinato + cafeína

En adultos y mayores de 12 años existen también formulaciones que combinan **dimenhidrinato + cafeína + vitamina B6**. La cafeína pretende reducir parcialmente la somnolencia producida por el antihistamínico. Sin embargo, puede resultar menos adecuada en personas con ansiedad, insomnio, hipertensión o sensibilidad a estimulantes.

### ¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- El mareo aparece también **fuera de los viajes**.
- Existe vértigo intenso o recurrente sin relación clara con el movimiento.
- Los vómitos son persistentes o impiden mantener líquidos.
- Aparecen signos de deshidratación.
- Existe dolor de cabeza intenso, alteración del habla, debilidad, pérdida de sensibilidad o dificultad para caminar.
- Aparece pérdida auditiva, tinnitus intenso o dolor de oído.
- Existe fiebre, dolor abdominal importante u otros síntomas que no encajan con una cinetosis habitual.
- Los síntomas continúan durante muchas horas o días después de finalizar el viaje.
- Se trata de un **menor de 2 años** y se considera necesario un tratamiento farmacológico.
- El paciente necesita viajar con frecuencia y el tratamiento habitual no controla los síntomas.

