

## Los mareos en los viajes

La imposibilidad de leer en el auto o en el colectivo, por el mareo, el tener que sentarse en el tren en la misma dirección que el movimiento para evitar las náuseas o los oídos que se tapan y la sensación de desmayo después de varias horas de viajar en auto son algunos signos de la cinetosis. A través de la historia, varios personajes ilustres como Julio César y Cristóbal Colón, sufrieron el llamado "mal del viajero".

La cinetosis se produce por la falta de coordinación entre la vista, el sentido de la audición y el sistema osteomuscular. Las afecciones en los oídos, los ambientes con humo o mal ventilados, el consumo excesivo de alcohol y el estrés son factores de riesgo.

### ¿Cómo evitarlo?

Antes del viaje:

- La noche anterior es aconsejable no tomar alcohol y, sobre todo, descansar bien
- No viajes en ayunas pero evita los alimentos "pesados" y los excesos de alcohol, café y mate

Durante el viaje

- Según el medio de transporte, elegí el lugar que menos se mueve:
  - . En auto: si no manejas, la plaza del copiloto permite dominar con la vista el horizonte, lo que evita el mareo
  - . En colectivo: los primeros asientos
  - . En barco: es mejor situarse en la popa, la zona menos expuesta al oleaje
  - . En avión: cerca de las alas
  - . En tren: los asientos delanteros
- Si es posible, bajá la ventanilla para renovar el aire y respirar aire puro
- Tratá de no leer
- El constante paso de las imágenes por la calle aumenta el mareo, por lo tanto, evitá mirar hacia atrás o por la ventanilla
- Mantené la vista algo más elevada de lo normal, en un punto fijo fuera del vehículo y lo más lejos posible
- No fumes y evitá estar en ambientes con mucho humo o mal ventilados
- Tratá de no comer nada

Te recomendamos consultar a tu médico para prevenir y solucionar este molesto inconveniente.