

EL NEN VIATGER

Cada vegada és més freqüent a la consulta que ens demanin consell sobre viatjar amb nens. Viatjar en família pot ser una experiència molt enriquidora, però qualsevol problema de salut que sorgeixi, sobretot en destins exòtics, pot generar molta inseguretat i angoixa.

Per aquest motiu hem considerat oportú escriure una sèrie de consells a tenir en compte abans de sortir de viatge, sobretot quan el destí és un país tropical o exòtic.

- 1) La primera recomanació és considerar si cal viatjar a determinats països amb nens molt petits si no és necessari. Tingueu en compte que els nens són més vulnerables com més petits són, i la vivència i el record que un nen petit té d'un viatge a un país exòtic no és la mateixa que la d'un adult o la d'un nen més gran. Valoreu, doncs, si cal exposar-lo a riscos innecessaris.
- 2) Assegureu-vos que el destí és **POLÍTICAMENT ESTABLE**, que no hi ha conflictes armats, actes terroristes, etc...
- 3) Prepareu el viatge amb temps, comproveu que teniu tots els **DOCUMENTS OFICIALS VIGENTS** (DNI, passaport, visat si el país de destí ho requereix...) i no us oblideu del llibre de família que provi la filiació i la pàtria potestat del menor, i en cas que viatgi només amb un progenitor, l'autorització expressa de l'altre progenitor.
- 4) Procureu-vos una bona **ASSEGURANÇA DE VIATGE** : en la majoria de països les despeses d'hospitalització han de ser assumides pel pacient, i poden arribar a ser molt elevades. Per això es recomana contractar una assegurança mèdica que cobreixi les despeses derivades d'una malaltia o accident durant el viatge, inclosa l'evacuació en avió medicalitzat. Assegureu-vos que també cobreix les activitats que fareu durant el viatge, ja que algunes requereixen una cobertura específica (ràfting, submarinisme,...)
- 5) Tingueu localitzats els centres sanitaris de referència al destí, i els telèfons que us poden ser útils (emergències mèdiques, policia, ambaixada, etc...)

- 6) Porteu formes de pagament suficients per a fer front a imprevistos: diners en efectiu, targeta de crèdit i/o xecs de viatge
- 7) Demaneu hora al vostre pediatre habitual i comproveu que el nen tingui el CALENDARI VACUNAL AL DIA. Per a viatjar a alguns països es recomana posar-se algunes vacunes que no entren dins el nostre calendari, com la vacuna de la febre groga, del tifus, del còlera,... i/o prendre un medicament per a evitar contreure la malària. Per això caldrà demanar hora al CENTRE o UNITAT DE SALUT INTERNACIONAL que correspongui per la zona de residència, on se us informarà i s'administraran les vacunes necessàries segons la destinació. Demaneu hora amb temps, almenys 1 mes abans de viatjar.
- 8) En cas que el nen tingui un problema mèdic es recomana portar un INFORME MÈDIC amb el diagnòstic i el tractament habitual, en anglès si viatgem a un país on hi pugui haver dificultats per traduir el català o el castellà.
- 9) **MEDICACIÓ HABITUAL:** si heu de viatjar en avió, la normativa vigent a la Unió Europea permet portar a l'equipatge de cabina medicaments sòlids o líquids si van acompanyats de la seva recepta o prescripció mèdica corresponent, i en el seu envàs original. Es recomana portar-los a l'equipatge de mà per evitar que s'extraviïn amb la maleta o que es puguin fer malbé amb els canvis de temperatura a la bodega de l'avió, com en el cas de la insulina. Fora de la Unió Europea consulteu les condicions d'entrada de medicaments amb la vostra companyia aèria. Si cal transportar material mèdic, com xeringues, agulles, mesuradors, etc... acrediteu convenientment la necessitat del seu ús amb un informe mèdic a més d'informar a la companyia aèria perquè us indiqui quin és el procediment a seguir. Porteu la medicació suficient per alguns dies més del previst per si hi ha retards o imprevistos en la tornada.
- 10) **SI VIATGEU EN AVIÓ:** No es recomana que el nadons menors de 15 dies viatgin en avió. Tot i que es permet que els nens menors de 2 anys puguin viatjar asseguts a la falda d'un adult, es recomana que cada nen disposi del seu propi seient, o bé comprant un bitllet per un nen petit, o buscant un vol que amb molta probabilitat disposi de seients buits. Si es preveu un viatge llarg, embarqueu alguna joguina, contes o un reproductor de pel·lícules per tenir-lo distret a estones. Durant l'enlairament i l'aterratge es produeixen canvis de pressió que els adults compensem empassant saliva o fent badalls. Els nens petits no saben fer aquestes

maniobres i poden tenir molèsties o dolor a les orelles. Per a evitar-ho s'aconsella que masteguïn caramels o xiclets, i si es tracta de lactants, que mamin o prenguin un biberó durant l'enlairament i l'aterratge.

11) SI VIATGEU EN VAIXELL: no deixeu que els nens facin àpats copiosos abans d'agafar el vaixell i durant el viatge ofereu-los petites quantitats d'aigua i d'aliments lleugers. Eviteu que llegeixin i que ocupin seients d'esquenes al moviment i si pot ser, que estiguin relaxats i que intentin dormir. Hi ha medicaments que serveixen per a evitar el mareig, com la biodramina, en forma de xarop pels més petits i en xiclets o pastilles pels més grans. No obstant, la biodramina pot donar efectes secundaris com somnolència i sedació. Per aquest motiu, consulteu al vostre pediatre perquè us indiqui la dosi adequada.

12) SI VIATGEU AMB COTXE (PROPI O DE LLOGUER): Utilitzeu els SISTEMES DE RETENCIÓ ADIENTS per l'edat, pes i alçada. La majoria de companyies de lloguer de cotxes disposen de cadiretes de seguretat si no heu pogut viatjar amb la pròpia, però tingueu en compte que la majoria de les companyies aèries permeten facturar les cadiretes de seguretat sense cost afegit.

Utilitzeu el cinturó de seguretat, tant als seient davanters com als del darrere del vehicle.

CONDUÏU AMB MOLTA PRECAUCIÓ, sobretot en països en vies de desenvolupament. En aquests països la causa de lesions greus i de mort més freqüent és per accident de trànsit. No deixeu mai el nen sol dins el cotxe.

13) SEGURETAT ALIMENTÀRIA: si viatgeu a països exòtics o tropicals, tingueu en compte els següents consells per a evitar la diarrea del viatger:

- Renteu-vos bé les mans amb aigua i sabó abans de menjar o de manipular aliments. Considereu la possibilitat de portar gel de mans antisèptic.
- Eviteu menjar fruites amb pela o verdures no cuinades o no ben rentades
- Demaneu els aliments ben cuits. Eviteu mol·luscs i marisc cru, així com llet, ous, làctics i gelats que puguin haver estat mal conservats.
- No mengeu en llocs de carrer, xiringuitos, restaurants molt modestos, etc.
- Compreu aliments en supermercats
- Beveu sempre aigua mineral envasada. En cas de no tenir-hi accés podeu desinfectar l'aigua amb 2 gotes de lleixiu per cada litre d'aigua i després esperar 30 minuts, o bullir-la durant 10 minuts.

- Si beveu refrescs eviteu que us els serveixin amb gel, i netegeu la zona de l'ampolla o de la llauna que contactarà amb els llavis
- En els lactants: manteniu l'alletament matern, i en cas que prenguin fórmula adaptada extremeu les mesures higièniques en la preparació dels biberons, i sempre amb aigua envasada

14) PREVENCIÓ DE PICADES/MOSSEGADES

Per a prevenir malalties transmeses per mosquits com la malària, dengue, febre groga, filàries, etc... és molt important disposar de repel·lents adequats per nens i prou eficaços com Mosiguard® o Relec herbal®, a més de tenir unes precaucions especials:

- Eviteu utilitzar perfums.
- Impregneu la roba amb repel·lent.
- Utilitzeu camises o samarretes de màniga llarga i calçat tancat.
- Eviteu vestir amb colors foscos durant el dia.
- Quan sigui possible, utilitzeu mosquitera per dormir, i millor si està impregnada amb Permetrina o Deltametrina.
- Sacsegeu els llençols i les mantes abans de posar-los a dormir, i reviseu la roba i el calçat abans de posar-lo, per assegurar que en el seu interior no hi ha insectes o artròpodes.

Per a prevenir mossegades, picades i la infecció per paràsits i fongs:

- Eviteu caminar descalços
- No us banyeu en rius o llacs d'aigua dolça
- A les platges, estireu-vos sobre la tovallola, mai directament a la sorra
- No us acosteu a gossos i altres animals

15) PROTECCIÓ SOLAR

La millor protecció solar és la no exposició, però si no es pot evitar, protegiu-vos amb roba i barret, i en les zones que quedin descobertes apliqueu CREMA DE PROTECCIÓ SOLAR FPS 50.

- 16) FARMACIOLA DE VIATGE. És recomanable portar a sobre una petita farmaciola amb material i medicaments que poden ser útils en cas de malaltia sobretot si creieu que pot ser complicat l'accés a l'assistència mèdica o adquirir medicaments en el país de destí.

Aquí us detallem què hauria de contenir aquesta farmaciola i com i en quines situacions utilitzar-lo:

Material de neteja i cures:

- Tovallolletes humides o sabó líquid per a la higiene de mans i cara
- Povidona iodada per a desinfecció i cura de ferides
- Sèrum fisiològic per a la neteja de ferides, cremades, llegendes,...
- Compreses de gasa estèril
- Venes de gasa i venes elàstiques
- Esparadrap, tiretes i mini-tiretes de sutura (Steri strip®)
- Apòsits o crema especial per cremades
- Termòmetre
- Pincers de punta fina i tisores amb la punta rodona
- “Stick” per alleujar les picades d'insecte (Afterbite®)
- Pomada amb corticoides per alleujar picades i èczemes localitzats
- Pomada amb antibiòtic (mupirocina) per al tractament de ferides amb infecció superficial

Medicaments:

- Paracetamol o ibuprofè per la febre i el dolor
- Solució de rehidratació oral (Sueroral hiposódico®) en sobres. Es dissol un sobre en un litre d'aigua envasada. Administrar en cas de vòmits i/o diarrees per reposar les pèrdues, inicialment en petites quantitats i després a demanda per calmar la set.
- Cefuroxima susp. 250mg/5ml. En cas de diarrea amb febre i/o sang a femta o diarrea que no millora en 48 hores. (Dosi: 5 ml cada 12 hores 3 dies)
- Amoxicil·lina - clavulànic 100mg/ml. En cas d'infeccions respiratòries febrils (otitis, angines, tos productiva,...) infeccions cutànies, flegmons dentaris, infeccions d'orina. (Dosi: consulteu al vostre pediatre la dosi adequada segons el pes). Contraindicada en al·lèrgics a la penicil·lina.

- Col·liri antibiòtic (Tobrex®) per conjuntivitis
 - Antihistamínics (Polaramine xarop 2mg/5ml). En cas d'urticària generalitzada: faves a la pell amb molt picor. (Dosi: consulteu al vostre pediatre la dosi adequada segons el pes)
- 17) SI VIATGEU AMB ADOLESCENTS: no s'aconsella que es realitzin tatuatges o pírcings pel risc d'infeccions, comproveu que estiguin ben vacunats d'hepatitis B i informeu-los de les mesures de prevenció de malalties de transmissió sexual.

Esperem que aquests consells us siguin útils. BON VIATGE famílies!!