

SI TE MAREAS... PIENSA EN HOMEOPATÍA... Y BUEN VIAJE!

Cuando hablamos de salir de vacaciones, con frecuencia, y por desgracia, estamos hablando también de los mareos en los viajes. Patología leve, los mareos – ya se trate de mareos en el coche, en barco o en avión – son lo suficientemente molestos como para estropear el principio de las vacaciones.

Veamos algunos consejos prácticos para comprender el origen de las náuseas y viajar tranquilos.

¿Por qué se producen los mareos?

El “mareo” o “naupatía” traduce la sensibilidad de una parte del oído interno: el laberinto, pequeña cavidad tapizada de células sensibles al movimiento. El menor movimiento produce un estímulo en cada célula receptora. La aceleración, la ralentización, las subidas y bajadas causadas por las olas o por la suspensión del vehículo, las excitan continuamente. Pero estas estimulaciones son contradictorias, excesivas y suceden con demasiada rapidez para que el laberinto tenga tiempo de adaptarse. El influjo que produce cada estímulo toma una vía que conduce al cerebelo, próximo al centro nervioso del vómito; esta excesiva estimulación puede desencadenarlo.

El mareo es debido, por lo tanto, a un “conflicto de las percepciones”: nuestro cerebro recibe dos informaciones contradictorias: nuestros ojos indican una posición inmóvil mientras que el oído interno registra movimiento, lo que desencadena náuseas y vómitos en las personas sensibles.

Otros factores pueden desencadenar naupatías: la fatiga, el frío, una posición incómoda, un estómago vacío o demasiado lleno, olores desagradables como el tabaco o los gases del tubo de escape, la pasividad en relación con los movimientos experimentados (los conductores no se ponen enfermos prácticamente nunca), etc. Algunas veces, el miedo a ponerse enfermo también puede ser suficiente para provocar el malestar.

¿Cómo se manifiesta el mareo en los viajes?

Los síntomas y la intensidad varían según las personas. La mayoría de las veces comienza con una sensación de incomodidad, un replegarse sobre sí mismo, palidez, sudores fríos, vértigos y por último las tan temidas náuseas. El cansancio y la ansiedad suelen empeorar los síntomas.

Las reacciones fisiológicas a los mareos pasan por tres fases:

- fase 1: sentimiento de malestar difuso, sensación de que “la cabeza da vueltas”, pérdida de apetito,
- fase 2: aparición de náuseas, de vértigos, de vómitos, palidez, dolor de cabeza, transpiración abundante,
- fase 3: todos los síntomas empeoran; el enfermo está completamente postrado.

Marearse durante los viajes es algo que afecta tanto a los niños como a los adultos. Se observa una sensibilidad mayor en las mujeres y los niños menores de 12 años y una menor sensibilidad en las personas mayores.

La Homeopatía una respuesta curativa y preventiva

Frente a los mareos en los viajes, la homeopatía aporta una solución preventiva y curativa. Permite aliviar la fase aguda del mareo y también, con ayuda de un tratamiento preventivo, evitar la aparición de los síntomas en personas sensibles. Además los medicamentos homeopáticos no producen somnolencia y no tiene contraindicaciones.

Antes de ponerse en carretera, pida consejo a su médico o farmacéutico: él sabrá recomendarle los medicamentos homeopáticos apropiados.

¿Qué hacer frente a los mareos?

Actúe correctamente para prevenirlos y controlarlos

- Coma ligeramente antes de salir: no es bueno salir con el estómago vacío ni demasiado lleno.
- Evite los alimentos con grasas, las bebidas con alcohol o con gas.
- Son preferibles los alimentos sólidos como el pan.
- Beba durante el viaje sin esperar a tener sed (es aconsejable tomar bebidas azucaradas).
- Utilice ropa cómoda: no lleve ropa apretada para no comprimir el estómago.
- Evite leer: la lectura acentúa la sensación de mareo.
- Lleve a mano una chaqueta o un jersey: el frío tiende a empeorar los síntomas.
- Descanse antes de salir porque el cansancio empeora los síntomas.
- No se obsesione con el malestar y piense en otra cosa (improvise juegos con los niños, por ejemplo).

En coche:

- Si es posible, conduzca usted, los conductores raramente se marean.
- Ventile bien el habitáculo.
- Es mejor sentarse delante si se va en coche o en el centro si se va en autocar.
- Busque una referencia visual en el horizonte.
- No fume en el coche.
- Coja el volante (si es posible): conducir es la mejor antinaupatía.
- Haga pausas con frecuencia.

En barco:

- Es preferible situarse en el centro del barco o detrás.
- Es mejor quedarse en el puente que en el camarote y debe mantener la mirada en el horizonte. Colóquese recostado y en el sentido de la marcha.

En avión:

- Elija un asiento al nivel de las alas
- Mantenga la mirada hacia delante.

SI TE MAREAS,
PIENSA EN HOMEOPATÍA
... Y BUEN VIAJE!

Sin somnolencia

PIDA CONSEJO A SU FARMACÉUTICO

LABORATORIOS BOIRON

www.boiron.es