

Viajar con niños Travelling with children

Los niños corren un mayor riesgo de enfermarse si viajan a países tropicales y zonas en vías de desarrollo. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con el personal de una clínica de atención al viajero para solicitar orientación antes de viajar.

¿Qué debo llevar?

- Un repelente de insectos que contenga DEET o Icaridina en líquido o en crema, no en aerosol
- Soluciones de rehidratación oral (ORS, por sus siglas en inglés) y pastillas desinfectantes para el agua
- Los medicamentos para la fiebre recomendados por su proveedor de asistencia sanitaria
- Zapatos cómodos cerrados, ropa de algodón holgada, y sombrero para el sol si viaja a un destino con un clima cálido
- Crema solar resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más
- El asiento para el auto de su hijo. Es posible que pueda usarlo en el avión si tiene su propio asiento

¿Puedo viajar en avión con mi bebé?

No viaje en avión con un bebé prematuro, o un bebé de menos de 7 días de edad.

Mientras el avión despegue y aterrice, amamante, dé el pecho o alimente con biberón a su bebé. Al alimentarse, el bebé traga y esto evita que sienta dolor de oídos.

¿Qué vacunas necesitará mi hijo?

Asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunas rutinarias a través de una clínica de salud pública o su proveedor de atención primaria. Visite una clínica de atención al viajero al menos entre 6 y 8 semanas antes de viajar.

La clínica de atención al viajero puede recomendarle vacunas de viaje dependiendo de adónde vaya, qué tiene previsto hacer mientras esté allí, cuánto tiempo va a quedarse y la edad de su hijo. Lleve consigo un registro de las inmunizaciones que ha recibido su hijo. Entre las posibles vacunas se incluyen:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Meningocócica

- Diarrea del viajero y cólera
- Fiebre tifoidea
- Fiebre amarilla
- Encefalitis japonesa
- Rabia
- Influenza (gripe)

Al viajar a una zona donde hay sarampión, los bebés pueden recibir la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR) a partir de los 6 meses de edad. En Canadá, los bebés reciben rutinariamente la primera dosis de la vacuna contra el sarampión a los 12 meses de edad.

Se deben administrar dos dosis adicionales de la vacuna contra el sarampión después de que el niño cumpla los 12 meses de edad, incluso si su hijo recibe una dosis antes. De esta manera se asegura una inmunización a largo plazo.

Algunas vacunas no deben administrarse a los bebés y a los niños pequeños. Póngase en contacto con su proveedor de asistencia sanitaria, una clínica de atención al viajero o un profesional de enfermería de la sanidad pública, para hablar sobre qué vacunas necesita su hijo y sobre el riesgo de infección mientras esté viajando.

¿Cómo puedo prevenir enfermedades?

Amamantar o alimentar al pecho es la mejor manera de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua.

Debe purificar (hervir y enfriar) el agua antes de dársela a los niños. Esto incluye el agua usada para diluir (rebajar) el jugo o preparar la fórmula infantil.

Considere usar fórmula infantil lista para tomar durante los viajes cortos.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos contra la malaria?

La malaria es una enfermedad causada por la picadura de mosquitos y por pequeños parásitos que penetran en el flujo sanguíneo. La mejor manera de prevenir la malaria es evitar la picadura de los mosquitos.

Si es posible, no lleve a bebés o niños pequeños a zonas donde haya malaria. Los efectos de la malaria son

mucho más graves en los niños. Los medicamentos contra la malaria disponibles para niños son limitados.

Los bebés amamantados o alimentados al pecho, cuyos padres estén tomando medicación para prevenir la malaria, también deben recibir medicación ya que una pequeña cantidad de la medicación de los padres estará en la leche.

Los niños deben dormir en habitaciones con mosquiteras en las ventanas, o bajo mosquiteras, siempre que sea posible. Trate de usar mosquiteras sobre los portabebés.

Si va a participar en actividades al aire libre entre el atardecer y el amanecer, lleve manga larga y pantalones, y use repelente de insectos en toda la piel expuesta. Los repelentes de insectos más eficaces contienen un producto llamado DEET o Icaridina. Actualmente se prefiere el uso de la Icaridina frente al DEET para los niños de 6 meses en adelante. Esto se debe a que es más duradero, no tiene olor y es seguro de usar en contacto con materiales sintéticos y plásticos.

En Canadá, no se recomienda el uso de productos que contengan más del 10 % de DEET en niños menores de doce años de edad. No se recomienda el uso de productos con DEET en niños menores de 2 años. Sin embargo, cuando los niños entre 6 meses y 2 años de edad viven o viajan a una zona con malaria, la posibilidad de enfermar de gravedad es más alta que los riesgos debidos al repelente con DEET, si se aplica de manera adecuada.

Para obtener más información sobre los repelentes de insectos, incluyendo recomendaciones específicas para niños menores de dos años, consulte [HealthLinkBC File #96 Repelentes de insectos y DEET](#).

¿Cómo puedo prevenir la diarrea del viajero?

Existe una vacuna que ayuda a proteger contra la diarrea del viajero causada por la *E. coli* enterotoxigénica (ECET). También protege contra el cólera. Los niños menores de dos años no deben recibir la vacuna. Para obtener más información sobre esta vacuna, consulte [HealthLinkBC File #41k Vacuna contra la diarrea del viajero y el cólera](#).

La vacuna actual solo protege contra una de las cepas bacterianas que causan la diarrea del viajero. Mantener una buena higiene personal (limpieza) y tener cuidado con lo que come y bebe son las mejores maneras para prevenir la diarrea del viajero. Para ver consejos sobre el lavado de manos adecuado, consulte [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: Ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#).

¿Cómo puedo tratar la diarrea del viajero?

Los niños menores de dos años de edad que tengan una diarrea abundante deben recibir cuidados médicos. Lleve a su hijo inmediatamente a un proveedor de asistencia sanitaria si muestra síntomas de:

- Deshidratación
- Diarrea con sangre
- Diarrea acompañada con fiebre alta o vómitos persistentes
- Si no mejora a pesar del uso de una solución de rehidratación oral (ORS)

En algunos casos, la diarrea puede ser el síntoma de otra infección (por ejemplo, malaria), por lo que es importante acudir a un proveedor de asistencia sanitaria. Coméntele sus síntomas y recuerde indicarle dónde ha estado viajando o viviendo.

No dé antibióticos u otros medicamentos a los niños para detener la diarrea a menos que se lo aconseje un proveedor de asistencia sanitaria. Evite usar el subsalicato de bismuto (como Pepto-Bismol) para tratar la diarrea en niños. Los padres que amamantan o alimentan al pecho también deben evitar el uso de subsalicato de bismuto. Si su hijo ha tomado este tipo de medicamento y tiene cambios de comportamiento con náuseas y vómitos, llame a su proveedor de asistencia sanitaria. Estos síntomas pueden ser un indicio temprano del Síndrome de Reye, una enfermedad poco frecuente pero grave. Para obtener más información sobre el síndrome de Reye, consulte [HealthLinkBC File #84 Síndrome de Reye](#).

La deshidratación causada por la diarrea es más problemática en niños porque se deshidratan con más rapidez que los adultos. Es fundamental que beban líquidos adicionales en cuanto comiencen a tener diarrea, y debe considerar darles una solución de rehidratación oral (ORS).

Además de darle la ORS, siga amamantando, alimentando al pecho o dando fórmula infantil durante la enfermedad. Los niños que ya han dejado la lactancia deben seguir tomando alimentos sólidos, además de tomar la ORS.

Para más información

Para obtener más información, visite los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #41e Diarrea del viajero](#)
- [HealthLinkBC File #41f Prevención de la malaria](#)
- [HealthLinkBC File #41k Vacuna contra la diarrea del viajero y el cólera](#)
- [HealthLinkBC File #99 Cómo tomar la temperatura: Niños y adultos](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.