

Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

¿Viajas en coche con niños? Los pediatras de AESVi dan consejos de alimentación, hidratación y sobre las paradas de descanso

- La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), a través de la Doctora María Jesús Esparza, pediatra de atención primaria, da sus recomendaciones para viajar en coche con niños.
- Los consejos de este miembro de AESVI se centran en la alimentación, hidratación y en las paradas de descanso durante un viaje, siempre para prevenir riesgos de seguridad y salud.
- Especial atención al uso de accesorios para niños no homologados y al uso incorrecto de toallas o mantas junto a los SRI. Los pediatras también advierten sobre el uso del aire acondicionado.
- AESVi está compuesta por 34 instituciones públicas y privadas, constituyendo el mayor foro de expertos y profesionales de la seguridad vial infantil en España.

Madrid, 02 de agosto de 2019. La Alianza Española por la Seguridad Vial Infantil - AESVi quiere mejorar la seguridad y la salud de los pequeños durante los millones de desplazamientos que se producirán este verano durante el periodo vacacional. Para ello, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), a través de la doctora María Jesús Esparza, pediatra de atención primaria y miembro de la European Child Safety Alliance, ofrecen algunas recomendaciones útiles en relación a la alimentación, la correcta hidratación y consejos a seguir durante las paradas de descanso.

Si algo preocupa a los padres es la seguridad y comodidad de sus hijos cuando viajan en coche. La previsión de la Dirección General de Tráfico es que en agosto se produzcan 47 millones de desplazamientos de largo recorrido. Por este motivo, desde la Alianza Española por la Seguridad Vial Infantil – AESVi-, en su compromiso por mejorar la seguridad de los pequeños, ofrecen una serie de **recomendaciones relacionadas con la alimentación y la hidratación antes y durante el trayecto** y también **consejos a seguir durante las paradas de descanso**.

La Doctora María Jesús Esparza, pediatra de la Asociación española de Pediatría de Atención Primaria explica por qué seguir las siguientes recomendaciones:

Viajar en coche con niños: consejos de alimentación

Especialmente los niños a partir de 3 años son los más propensos a sufrir **mareos en el coche**. Para evitar estos mareos, una mala digestión o vómitos, los pediatras recomiendan darles **alimentos ligeros y de fácil digestión**. Es conveniente aprovechar las paradas de descanso, cada dos horas, para ofrecerles algún alimento fácil de transportar **como fruta, pan o queso**. La mejor recomendación es aprovechar las horas en las que los niños suelen dormirse para realizar el viaje.

También se pueden evitar los mareos situando al **niño en el asiento central posterior** (si el vehículo lo permite) siempre en su correspondiente sistema de retención infantil correctamente instalado.

Si bien en el asiento del copiloto se reducen los efectos del mareo, el Reglamento de Circulación prohíbe que los niños (hasta que su altura supere 1,35 metros) viajen en el asiento delantero a no ser que: el coche no tenga asiento trasero (deportivos y furgonetas), el asiento trasero ya esté ocupado por otros niños que viajan en su SRI o no puedan instalarse todos los SRI en el asiento trasero (el coche no dispone de cinturones detrás, por ejemplo).

Además desde AESVI siempre recomendamos mantener a los niños en la silla hasta los 1,50m. porque es la altura mínima para la cual están diseñados los cinturones de seguridad del coche.

En cualquier caso, hay que decirle al niño que **mire hacia el frente y no lea**. Además, hay que asegurarse que el habitáculo está ventilado, a una temperatura entre 21 y 23 grados, **no fumar y evitar una conducción brusca**, sobre todo en zona de curvas.

Viajar en coche con niños: ¿cómo hidratarles?

Los pediatras recomiendan hidratar a los niños **siempre con agua**. En épocas de calor es aconsejable ofrecerles agua con frecuencia cuando viajan en coche. Desde la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria **desaconsejan comprar bebidas azucaradas**, incluyendo zumos, por la gran cantidad de azúcares que incluyen y que son perjudiciales para la salud de los más pequeños.

Viajar en coche con niños: ¿por qué es importante descansar durante el viaje?

Desde AESVi recomiendan realizar paradas de **descansos frecuentes**. Es importante para que todos los pasajeros estiren las piernas, caminen un poco, vayan al baño... Los más pequeños lo agradecerán y se les hará más entretenido el viaje. Hay que poner **especial atención en los lactantes que viajan en un sistema de retención infantil del Grupo 0+**. Desde la asociación AEPap advierten que es necesario sacarlos del SRI cada dos horas máximo para que puedan extender la columna (aunque los portabebés de últimas generaciones, i-Size con reductor para

bebés desde 40 cm., o los portabebés reclinables, permiten mayores espacios de tiempo ya que su tecnología ofrece mayor confort y seguridad).

En las zonas de descanso, y en general siempre que realizamos un trayecto en coche, **los niños deben bajar del vehículo por el lado de la acera** y vigilados siempre por los adultos, del mismo modo, no hay que permitirles correr entre los coches. La Doctora María Jesús Esparza recomienda llevarles a un lugar seguro para que se relajen y puedan moverse libremente, también es un buen momento para darles un pequeño masaje a los más pequeños que todavía no caminan para estirar los músculos y estimular la circulación sanguínea.

Viajar en coche con SRI: ¡cuidado con los accesorios!

Desde AESVi queremos alertar sobre el uso incorrecto de algunos accesorios que se utilizan junto a los sistemas de retención infantil. Los **SRI** están diseñados para proporcionar la máxima seguridad durante el viaje por lo que **no debe modificarse bajo ningún concepto su estructura y está prohibido añadir accesorios o cojines que no estén aprobados por el fabricante**. Cualquiera de estas modificaciones podría alterar gravemente la seguridad del bebé. Igualmente es importante que, en ningún caso, el arnés del SRI quede holgado. Para un viaje seguro, el niño debe de ir bien ajustado siguiendo las recomendaciones del fabricante.

La AEPap también llama la atención sobre el uso del **aire acondicionado en el coche**. Éste debe regularse a una temperatura suave para que no se necesiten añadir **mantas o toallas** que, *“de ningún modo se deben colocar entre el niño y los arneses del SRI, por el mismo motivo que en invierno se recomienda que el niño viaje en el SRI sin abrigo para garantizar su efectividad en caso de colisión”*, explica la Doctora María Jesús Esparza.

Viajar en coche con niños: dejar las normas claras antes de iniciar el trayecto

Los **bebés y los niños pequeños son los acompañantes que más distracciones provocan al conductor**, según un estudio realizado por el Real Automóvil Club de España (RACE). Gritos, lloros, quejas porque se aburren o se cansan de ir sentados en su silla infantil... Deben de ser los ocupantes adultos del coche que no conducen los encargados de atenderles para que el viaje sea más cómodo y seguro para todos.

Para evitar situaciones estresantes dentro del vehículo, desde AESVi recomiendan a los padres o adultos responsables de los menores dejar claras las normas antes de iniciar un viaje para no distraer al conductor, entre ellas, no gritar y no sacar los brazos del SRI –una situación que se evita si los arneses están bien ajustados-.

Otros consejos de buenas prácticas de salud y seguridad según los pediatras

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, como miembro de AESVi, también da otra serie de recomendaciones de buenas prácticas para prevenir riesgos de seguridad y de salud. El primero de los consejos: ante cualquier duda o cuestión relacionada con la salud de los pequeños, acude a tu pediatra de referencia para recibir un asesoramiento personalizado.

- **Preparando el viaje...**

Los últimos momentos antes del inicio de un viaje son los peores... es cuando se une todo lo que no hemos hecho con tiempo suficiente: revisar el coche, preparar la ruta, las maletas, cargar el coche, verificar que todo está bien cerrado... Este “estrés” de última hora aumenta nuestro nerviosismo y nos resta horas de sueño, haciendo que nos descuidemos de temas relevantes. Por este motivo, prepara con tiempo suficiente todo lo que puedas necesitar para el periodo de vacaciones, prestando atención a lo que el niño pueda precisar durante esos días de descanso. Hacer un listado siempre ayuda a no dejarse nada.

Un tema importante: aunque sea un periodo corto de tiempo, si el niño está bajo tratamiento o está tomando medicación, debes consultar a tu pediatra para ver si debes tomar alguna precaución especial. Además, siempre es bueno disponer de un botiquín básico para el viaje y en el lugar de destino, con analgésicos, material de curas, repelente de insectos...

Evita salir cuando se espere un mayor volumen de tráfico (si sales en plena operación salida o retorno, consulta la previsión de tráfico...), ya que los niños “sufren” más el tiempo que están en el vehículo. Para evitar el sol y aprovechar los periodos de sueño del niño, muchas veces conviene salir a primera hora de la mañana, para que vayan el mayor tiempo posible dormidos.

Una cuestión de vital importancia: **bajo ningún concepto, nunca, se debe dejar a los pequeños solos en el interior del vehículo**, aunque exista una apertura en la ventanilla, ni siquiera para hacer algún recado rápido. Nunca. En los meses de calor la temperatura en el interior del coche puede subir entre 10 y 15 grados en menos de 15 minutos, y los niños pueden sufrir un golpe de calor, a veces fatal.







- **Durante el viaje. Algunos consejos que conviene recordar...**



Lleva siempre al niño en su sistema de retención infantil, por corto que sea el trayecto. Y comprueba que su instalación es la correcta, siguiendo las instrucciones del fabricante.



Respetar siempre las normas de tráfico, ajustando la velocidad a las circunstancias de la vía y el tráfico.

-  Evita distracciones al volante. En marcha, no manipules el navegador, ni el móvil. Evita hacer llamadas, y si tienes que hacerlas, que sean cortas y siempre con un sistema de manos libres.
-  Cuando se viaja con niños, siempre es conveniente que haya una persona adulta, además del conductor, para que pueda atender y distraer a los pequeños durante el trayecto.
-  Prever juegos, historias, canciones... para distraer a los niños. Esto hará que se mareen menos y que el viaje se les haga más corto.
-  Llevar agua y algún alimento ligero para los niños.
-  Viaja con una temperatura de entre 21 y 23 grados en el interior del vehículo, y evita que el niño reciba de forma directa el aire acondicionado.
-  Durante el viaje, parar entre la hora y media y las dos horas de conducción continuada. Es conveniente, tanto para el descanso del conductor como el de los pasajeros, sobre todo si son niños, que puedan moverse libremente unos minutos; favorecerá que los pequeños estén más tranquilos al volver a ser instalados en su SRI para continuar el viaje.

- **En el lugar de destino**

- Al subir o bajar del vehículo, no dejar de vigilar a los niños. En momentos como cargar o descargar el maletero podemos despistarnos y dejar de controlar a los pequeños, pudiendo sufrir una situación de riesgo. Los niños deben estar siempre bajo la supervisión de los responsables de su vigilancia.
- En el entorno de las piscinas nunca dejar de vigilar al niño/a, y no dejar a los pequeños a cargo de un niño más mayor, podría distraerse.
- Zambullirse en el agua solo en lugares donde se conozca la profundidad.
- Evitar exposiciones al sol en las horas centrales del día y proteger la piel con ropa y/o crema con filtro solar adecuado a la piel y edad del niño. Que lleven gorros o sombreros y gafas de sol.
- Para evitar el corte de digestión (hidrocución) evitar comidas copiosas antes de bañarse y evitar cambios bruscos de temperatura: refrescarse después de hacer



ejercicio siempre antes de sumergirse en agua fría.

- Si hace mucho calor, hidratar con regularidad. El agua es la bebida indicada.

Y sobre todo ¡disfrutar de los pequeños! Qué mejor momento para compartir nuestro tiempo con ellos. Eso sí, con seguridad.

En estos enlaces puedes consultar el [Decálogo de la Seguridad Vial Infantil de AESVi](#) y el [Decálogo para viajar en coche con niños](#).

En AESVI, nuestro objetivo es proteger a los pequeños en sus desplazamientos a través de los estudios, la formación y el conocimiento. Un objetivo que nos une, y en el que todos y cada uno de nosotros debemos aportar nuestro esfuerzo para que ningún niño viaje sin su sistema de retención infantil, ni tenga el riesgo de sufrir un accidente de tráfico. Es nuestra responsabilidad.

¿QUIÉNES FORMAMOS AESVi?

AESVi se compone de fabricantes e importadores de SRI, a través de marcas como Baby Auto, Britax/Römer, Chicco, el grupo Dorel (Bebeconfort y Maxi Cosi), grupo Goodbaby (Cybex y gb), el Grupo Jané (Jané, Be Cool y Concord), Joie, Nuna, Pediatric Mondial System, Play, Tuc Tuc y Vika. Sistema Rivekids. Los clubes automovilísticos RACC, RACE y RACVN. La Dirección General de Tráfico (DGT), el Servei Català del Trànsit y la Dirección de Tráfico del País Vasco. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), la Asociación Nacional de Matronas, la Federación Estatal de Técnicos de Educación Vial (FETEV), la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA), la Asociación de Rescate en Tráfico y Emergencias (ARTE), la Sociedad Española de Atención al Paciente Crítico (SEAPC), la Asociación para el Estudio de la Lesión Medular Espinal (AESLEME), la Asociación Andaluza de Clínicas Sin Internamiento (ASCASI), la Asociación Nacional de Seguridad Infantil (ANSI), la Asociación Internacional de Profesionales para la Seguridad Vial (AIPSEV), Unión Internacional para la Defensa de los Motociclistas (IMU), Prevención de Accidentes de Tráfico P(A)T. La parte académica está representada por el Grupo VEHIVIAL (Universidad de Zaragoza), INSIA (Universidad Politécnica de Madrid) y GRABI (Universidad Politécnica de Cataluña).

Más información en:

AESVi. Secretaría Técnica
Raquel Martín Casas
Tel. +34 976762611
secretaria.technica@aesvi.es
www.aesvi.es / [@aesvi_oficial](https://www.instagram.com/aesvi_oficial)