



## Viajes en familia sin complicaciones

Señora Directora:

Viajar en vacaciones es una experiencia esperada por muchas familias, pero cuando los desplazamientos son prolongados y participan personas mayores, niños y bebés, la planificación se transforma en una medida clave de cuidado de la salud. Desde la promoción y prevención, resulta importante anticiparse a los riesgos y así evitar complicaciones que, en su mayoría, son prevenibles.

En personas mayores, los viajes largos

aumentan el riesgo de deshidratación, trombosis venosa profunda, fatiga e inestabilidad de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes. Mantener una hidratación adecuada, evitar los horarios de mayor calor, realizar pausas frecuentes para movilizar las piernas y portar los medicamentos habituales son acciones simples que reducen significativamente estos riesgos.

En niños y niñas, los principales problemas durante los viajes prolongados se relacionan con deshidratación, mareos, alteraciones del sueño y accidentes. El uso correcto de sistemas de retención infantil certificados, la oferta regular de líquidos, la protección frente al sol y el calor, y el respeto de rutinas de alimentación y descanso son medidas fundamentales. En viajes en avión, estimular la deglución durante el despegue y aterrizaje ayuda a prevenir molestias auditivas.

Los lactantes y bebés presentan una mayor vulnerabilidad frente a cambios de temperatura y deshidratación, por lo que requieren una supervisión constante. Asegurar una alimentación frecuente, evitar exposiciones prolongadas al calor, utilizar sistemas de retención homologados y contar con elementos que favorezcan el confort y la regulación emocional resulta esencial.

*Javiera Cataldo*  
*Académica Facultad de Enfermería*  
*Universidad Andrés Bello*