DEFINIZIOA

Bidaiak egitean agertzen den aldi bateko ondoeza da. Kasu hauetan agertzen diren sintomak honako hauek dira: aurpegiko zurbiltasuna, gehiegizko listuketa, egonezina, aharrausiak eta goragaleak, honek gehienetak goitika ekartzen du. Egoera honen izen klinikoa *zinetosia* da eta mugimenduak sortutako edozein egoera izendatzeko erabiltzen da.

Tratamenduaren helburu nagusia, zinetosia prebenitzeko, medikamentu antiemetikoen erabileran datza, behin zorabioa garatutakoan ez baitute eraginik erakusten. Beraz, beharrezkoa da gaixoari prebentzio neurriei buruzko aholkuak ematea:

- Mugimendu gutxieneko lekuetan eseri (itsasontziaren erdialdean, hegazkinaren hegoen inguruan, autoaren aurreko aldean, eta abar.)
- Etzanda edo erdi-etzanda ipini
- Irakurketa ekiditu
- Ez begiratu objetu mugikorrei, ezta gertu daudenei ere; beti ere urruneko erreferentzi puntuei begiratuz, ikusmugaren gainetik.
- Gehiegizko berotasuna ekiditu eta aireztapen egokia bilatu
- Bidaia egin aurretik ez edan eta ez jan gehiegi. Bidaia luze bat egin behar bada, jaki arinak eta likido kantitate txikiak hartu maiz.
- Geldialdiak egin ibiltzeko eta haize pixkat hartzeko.
- Umeen arreta bultzatu eserlekuen posizioa igoz edo-eta jostailuekin entretenituz.

MAREO CINÉTICO

CONSEJOS SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS

- Colocarse en los lugares de menor movimiento (en el centro del barco, entre las alas del avión, en la parte delantera del coche, etc.)
- Acomodarse en posición acostada o semiacostada
- Evitar la lectura
- Mantener la vista apartada de objetos móviles y cercanos, buscando puntos de referencia lejanos por encima del horizonte
- Evitar un exceso de calor y procurar una buena ventilación del habitáculo
- No comer ni beber en exceso en las horas previas al viaje. Si se trata de un viaje largo, se deben consumir cantidades pequeñas de líquidos y comodas sencillas con frecuencia

- Hacer paradas para andar y despejarse
- Estimular la atención a los niños elevando su posición con asientos adecuados y/o manteniéndoles distraídos con juegos
- En caso de embarazo, respetar totalmente las medidas preventivas; deben evitarse los medicamentos contra el mareo, excepto los homeopáticos.

SELECCIÓN DE MEDICAMENTOS

Paciente	Tratamiento de elección	Contraindicaciones
Adulto sano	Viajes cortos: dimenhidrinato comprimidos 50-100mg/4-6h. Media hora antes del inicio del viaje (max 400 mg/día) Viajes largos: meclozina compr. 25-50 mg en dosis única 1 hora antes del inicio del viaje	
Niños 2-6 años	Dimenhidrinato en solución 12,5-25 mg/6-8h. Media hora antes del inicio del viaje (máx 75 mg/día)	Meclozina: no establecida su seguridad en menores de 6 años. No recomendado el uso de chicles.
Niños 6-12 años	Dimenhidrinato compr. 25-50 mg/6-8h. Media hora antes del inicio del viaje (máx 150mg/día)	
Embarazo	Dimenhidrinato y meclozina se consideran categoría B de la FDA	
Madre lactante	Los antihistamínicos, en general, están contraindicados por no disponer de datos sobre su seguridad	

MEDICAMENTOS CONTRA EL MAREO CINÉTICO

Especialidad f.	**Presentación y composición**
Dimenhidrinato	
Biodramina	12 comp.- 50 mg 12 supos. Infantil- 50 mg 4 supos. Adultos- 100 mg
Biodramina cafeína	12 grageas
Cinfamar	4 comp. inf.- 25 mg 10 comp. rec. – 50 mg
Cinfamar solución	6 amp. Beb. 5 ml- 15,75 mg
Cinfamar cafeína	10 comp- adultos 4 comp- adultos
Meclozina	
Chiclida	6 chicles – 25 mg

Algoritmo de decisiones: criterios de derivación

¿ El paciente es menor de 2 años, anciano mayor de 80 años, mujer embarazada o en período de lactancia?

↓ ↓

NO **SI** ⟶ ¿Para quién es? ⟶ **REMISIÓN AL MÉDICO ó COCCULINE**

↓

¿Padece alguna de las siguientes enfermedades: glaucoma, prostatitis, obstrucción del tracto digestivo o urinario, asma, EPOC, cardiopatías, epilepsia, colitis ulcerosa o esofagitis por reflujo?

↓ ↓

NO **SI** ⟶ ¿ Qué otros problemas de salud? ⟶ **REMISIÓN AL MÉDICO ó COCCULINE**

↓

¿ Toma alguno de los siguientes medicamentos:
IMAO, antidepresivos tricíclicos, opiáceos, otros depresores del SNC, antiparkinsonianos, antihistamínicos, nitratos sublinguales?

↓ ↓

NO **SI** ⟶ ¿ Qué medicamentos toma? ⟶ **REMISIÓN AL MÉDICO ó COCCULINE**

↓

¿ Ha realizado algún tratamientos previamente y no resultó efectivo?

↓ ↓

NO **SI** ⟶ **REMISIÓN AL MÉDICO ó COCCULINE**

↓

Tratamiento desde la farmacia y seguimiento