

Recomendaciones especiales

Para todas las edades

✓ Si el viaje se realiza en automóvil, tené en cuenta que existen factores que no evitan los accidentes pero sí sus consecuencias:

Uso de cinturón de seguridad: hay dos tipos, los de dos puntos (lumbares) y, el ideal, de tres puntos (lumbo-pectorales). Su uso reduce el 50% de lesiones moderadas y graves y, en un 40%, la mortalidad

Apoya-cabeza: evita daños a nivel de la columna cervical, debiendo estar ubicado a una altura adecuada, o sea, cuando el nivel de los ojos del conductor coincide con el nivel medio del apoya-cabeza

Airbag: es un complemento del uso de los cinturones y los mejores resultados se consiguen con el uso de ambos elementos. El airbag aumenta un 10% la efectividad del cinturón y disminuye cerca de un 15% la mortalidad del conductor

✓ Si vas a realizar actividades físicas:

. prevenir la deshidratación, bebiendo líquidos en forma constante

. evitarla con el sol en el cenit; los mejores horarios son por la mañana temprano y el atardecer

Para los más chiquitos

Si viajas en automóvil

✓ Te recomendamos no efectuar viajes largos (no más de seis horas)

✓ Tratá de no viajar durante las horas de pleno sol porque, además de irritarlo puede deshidratarse o brotarse con un molesto salpullido

✓ Planeá paradas cada dos horas, como mínimo, para bajar del auto, refrescarse y cambiar pañales

✓ Controlá que no le dé el sol a través de la luneta trasera del auto

✓ No dejes el auto estacionado al sol con los chicos dentro, porque puede subir mucho la temperatura interna

Dispositivos de seguridad infantil:

0 a 9 meses: sentados con el arnés abrochado en una sillita sujeta al asiento de atrás del acompañante con el cinturón de seguridad y orientado en sentido contrario a la marcha

10 meses a 6 años: sentados con el arnés abrochado en una sillita sujeta al asiento trasero mediante un cordaje de seguridad específico o uno de los cinturones de seguridad

6 a 12 años: sentados encima de un cojín elevador en el asiento trasero atados con un cinturón de seguridad o con un arnés pectoral

Si viajas en avión

✓ Cuando compres los pasajes, aclará que viajas con un bebé, por lo que requerirán más espacio

✓ Para evitar que le duelan los oídos, es conveniente darle la mamadera o chupete cuando el avión despegue o aterrice

En todos los casos, recordá llevar algo para entretenerlos y alimentos y pañales extra, por si se producen demoras en el viaje.

Para la tercera edad

✓ Evitá los trayectos muy largos, alternando cada tres o cuatro horas con breves caminatas e ingestión de líquidos. Hay que desterrar la idea de que es preferible no ingerir líquidos para evitar acudir al baño