



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela
El mareo

Objetivos:

- Aprender qué es el mareo.
- Reconocer sus síntomas.
- Prevención del mareo.

Contenidos:

- El mareo
- Síntomas
- El vómito
- Propuestas para prevenir el mareo.

Actividades:

- Jugamos al Veo, veo... ¿Qué ves?
- Sopa de letras.

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción

El mareo

¿Has visto alguna vez a un equilibrista encima de una cuerda? Parece imposible que se aguante. Pues bien, él tiene el **equilibrio perfecto**, ni se caerá ni se mareará.

Cuando nuestro equilibrio no está perfecto, por una acelerada del coche, por las curvas, o un paro repentino, nuestro cuerpo se marea y lo percibe como una serie de señales contradictorias.

El resultado es el mareo.








Por supuesto, estos efectos creados por el movimiento, no afectan a todo el mundo por igual.

Depende de la **sensibilidad** de cada individuo y de la edad. Hay personas que cuando son niños se marean al viajar pero que cuando son adultos ya no les pasa



Los síntomas

Los síntomas que padecemos antes de marearnos son:

- | | |
|--|--|
|  La cara se nos vuelve pálida |  Exceso de saliva |
|  Nos entra sudor frío |  Cansancio |
|  Tenemos la sensación de que los objetos se mueven |  Ganas de vomitar |
|  Tenemos alteraciones del movimiento del cuerpo (parece que el cuerpo no nos obedece) | |

El vómito



A veces, cuando nos mareamos, vomitamos. Hay muchas cosas que nos pueden provocar el vómito. Por ejemplo, comer alguna cosa en mal estado, el miedo o un problema de equilibrio.

Es muy difícil eliminar las ganas de vomitar cuando aparecen. Por lo tanto, lo mejor es tranquilizarse, **evitar el movimiento**, procurar que nos toque el **aire** y no comer o beber durante un rato. Se tiene que iniciar la ingestión de alimentos poco a poco, empezando por pequeñas cantidades de agua.

Propuestas para prevenir el mareo

Lo más importante es intentar evitar el mareo, ya que una vez que llega el vómito es muy difícil dar marcha atrás.

Por lo tanto, es conveniente tener en cuenta instrucciones como las siguientes:



Colocarse en sitios de poco movimiento: en el coche, en el lugar del copiloto (si tienes más de 12 años); en el autocar, hacia delante; en el barco, en el medio; en el avión, entre las alas..



Si es posible, ponerse boca arriba y subir las piernas. También va bien apoyarse con la cabeza fija.



No leer ni jugar con la consola.



Levantar la vista por encima del horizonte. Mirar hacia puntos lejanos y no fijarse en objetos próximos.



Evitar el calor. Procurar que pase el aire. En el coche, en el tren o en el autocar, abrir ligeramente la ventana; en la barco, salir a la cubierta.



No comer ni beber demasiado durante las horas previas al viaje. Pero tampoco ir en ayunas. Si se trata de un viaje largo en coche o en autocar, aprovechar las pausas para andar, airearse y tomar pequeñas cantidades de comida y de bebida.



Ir con cuidado con los aliados del mareo: los ruidos, el frío y el cansancio.



Sentarse en la sillita nos hará estar más altos y nos irá bien.



También es una buena excusa para jugar. Eso sí, intenta evitar juegos que hagan que tengas que fijar la vista en objetos pequeños. Un buen entretenimiento son los juegos de palabras.

Aparte de todas las medidas que se pueden seguir para evitar el mareo, también hay personas que toman **medicamentos específicos** para prevenirlo. El farmacéutico te puede aconsejar.

M. Pilar Gascón. Farmacéutica

Juegos

Encuentra las ocho palabras escondidas. Hacer juegos de palabras en el coche mientras miras el paisaje es una buena distracción contra el mareo. Aquí, ¡lo haremos con papel y lápiz!

CALOR
CURVAS
MAREO
FARMACÉUTICO
COCHE
SUDOR
VOMITAR
CANSANCIO

N	D	R	L	B	X	F	O	Q	P	R	F
P	E	I	M	V	S	F	E	Z	X	W	A
X	D	R	A	V	D	W	T	W	O	X	R
V	R	O	R	F	N	M	F	D	Z	Y	M
E	U	H	E	C	U	R	V	A	S	K	A
H	M	V	O	Z	E	S	U	D	O	R	C
J	O	Z	Y	E	N	C	O	C	H	E	E
O	J	T	V	O	M	I	T	A	R	P	U
N	C	A	N	S	A	N	C	I	O	Y	T
S	W	X	W	M	N	Z	G	Z	K	K	I
S	Z	B	I	H	G	U	E	W	G	O	C
Z	T	C	V	Z	A	C	A	L	O	R	O

Todos hemos jugado al **Veo, veo...** mientras vamos en coche. En este caso jugaremos al Veo,veo buscando las **7 diferencias** entre un dibujo y el otro.

