

## ¿Qué es cinetosis?

Se le llama cinetosis a la sensación de indisposición relacionada con volar; aparece por lo general después del despegue, mientras se pierde de vista el horizonte de la tierra.

## ¿Qué hacer para evitar o atenuar las náuseas de la cinetosis?

- No viajar con el estómago vacío y evitar las comidas pesadas antes de viajar.
- Es recomendable comer galletitas de soda o barras de cereal.
- Minutos antes de abordar el avión, no beber café cargado, té o bebidas alcohólicas y evitar fumar.
- Tomar vitamina B1, que desempeña un papel importante en la conducción de los impulsos nerviosos y ayuda a aliviar los síntomas relacionados con los disturbios de equilibrio, como la cinetosis. Alimentos como la avena, pescado, espárragos, harina y carne de cerdo, contienen esa vitamina.
- Un método eficaz y comprobado contra las náuseas de la cinetosis es el kion. Un té de kion o jengibre que se puede encontrar en algunos supermercados.
- Escoger de preferencia un asiento al lado de la ventana, pues allí se sienten menos las turbulencias.

---

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)