

VIAJES

SI DECIDE HACER EL VIAJE, DEBERÁ INFORMARSE DE LAS CONDICIONES SANITARIAS DEL LUGAR AL QUE SE DIRIGE

¿Es bueno viajar durante el embarazo?



UNA MUJER GESTANTE NO DEBE VIAJAR DURANTE LOS PRIMEROS MESES DEL EMBARAZO POR RIESGO DE ABORTO, NI AL FINAL DE LA GESTACIÓN



► Si se ha de viajar es mejor hacerlo durante el segundo trimestre del embarazo

Aunque los viajes son una actividad normal en la vida de cualquier mujer embarazada es conveniente tomar algunas precauciones para evitar complicaciones.

Ninguna embarazada debe tomar por su cuenta la decisión de iniciar un viaje prolongado y el consejo de su médico debe ser determinante.

La actividad viajera, sobre todo en desplazamientos largos, afecta a las embarazadas de dos formas: por un lado la presión física y psíquica que todo desplazamiento conlleva y que puede afectar al estado general de las embarazadas; y por otro, los riesgos que para su salud puede haber en los lugares de desplazamiento, como malas condiciones higiénicas o riesgo de infecciones y contagios.

El destino del viaje marca decisivamente la conveniencia o no de viajar. Está desaconsejado viajar durante el

embarazo a zonas donde la presencia de enfermedades contagiosas sea endémica y exista obligación de vacunarse previamente. Las vacunas

con microorganismos vivos o atenuados están contraindicadas en las embarazadas. Es el caso de las vacunas contra la fiebre amarilla, fiebre tifoidea,

triple vírica, BCG y poliomielítica. Las zonas con paludismo endémico también están desaconsejadas para las embarazadas.

¿ES CONVENIENTE VIAJAR EN AVIÓN?

No es aconsejable viajar durante el primer trimestre

Los viajes en avión preocupan a todas las embarazadas, aunque hay que precisar que el vuelo en sí mismo no afecta ni a la madre ni al bebé. Hay que viajar en los periodos más favorables, en particular es más aconsejable durante el segundo trimestre del embarazo.

► **Parto en vuelo.** Muchas compañías aéreas no despachan billetes a embarazadas con más de 36 semanas de gestación en vuelos nacionales y de 32 en vuelos internacionales por miedo a que se produzca un parto en pleno vuelo.



► **El cinturón.** En el avión es necesario colocarse el cinturón de seguridad por debajo del abdomen, con cinturón supletorio si es necesario; solicitar asiento de pasillo, pues disponen de más espacio para moverse. Hay que efectuar breves paseos para evitar que las piernas se hinchen y beber líquidos para contrarrestar la deshidratación.

► **Asientos.** Las zonas del avión más recomendables son la parte delantera y las que están sobre las alas, pues son las que sufren menor movimiento.

Por regla general, y no sólo en el caso de desplazamientos a destinos sanitariamente peligrosos, toda embarazada debe conocer de antemano las condiciones de los servicios de salud de la zona de destino para tener prevista cualquier incidencia. El estado de salud de la embarazada también influye a la hora de evitar los viajes.

No deben hacerse desplazamientos largos durante el embarazo

No se deben hacer desplazamientos prolongados durante el embarazo en los siguientes casos: antecedentes de abortos, antecedentes de embarazos ectópicos, antecedentes de partos prematuros, anomalías en la placenta, hemorragias vaginales, embarazo múltiple, hipertensión o diabetes y anemia severa.

Por regla general el mejor periodo para viajar en una embarazada es durante el segundo trimestre de gestación, entre las semanas 18 y 24. Antes, el feto está en fase de formación y corre mayor riesgo por el ajetreo al que puede someterse la madre durante el viaje. En los últimos meses también es negativo, ya que aumenta el riesgo de parto prematuro.

En los últimos meses aumenta el riesgo de parto prematuro

Hay mucho miedo a los viajes en avión, pero el coche también puede conllevar riesgos. La regla básica es la comodidad. En ningún caso el abdomen de la embarazada debe sufrir presiones o molestias de cualquier tipo. El cinturón de seguridad inferior debe colocarse bajo el vientre y el transversal sobre el pecho. Es conveniente hacer paradas cada dos horas y moverse un poco. Muchas embarazadas sufren mareos en los viajes en automóvil, por lo que es conveniente llevar algo de alimento ligero. Para las náuseas se pueden tomar dulces de glucosa. Cuando una embarazada viaja en coche es necesario evitar acelerones, frenazos, volantazos, giros bruscos y cualquier estilo de conducción agresiva, pues afectan tanto a la madre como al bebé.