

Viajar estando embarazada Traveling While Pregnant

Consejos generales para viajar

Viajar durante el embarazo se considera seguro. Probablemente sea más cómodo para usted durante el segundo trimestre, cuando se siente mejor. Más tarde en el embarazo, desplazarse durante un período largo de tiempo, se hace más incómodo y hay que parar más a menudo para estirar las piernas y para ir al baño. Durante las últimas semanas de su embarazo, puede que no desee que viajar muy lejos, ya que podría ponerse de parto.

El viaje no se recomienda para algunas mujeres con complicaciones en el embarazo o con ciertas afecciones médicas. Si no está segura si viajar sería seguro para usted, hable con su proveedor.

Si va a viajar una larga distancia o se ausenta por un tiempo, es posible que desee tener una copia de su historia clínica con usted. Esta información ayuda en caso de necesitar atención médica. Además, algunos proveedores podrán checar el cuello uterino antes de un viaje para detectar cualquier signo de parto prematuro.

Cinturones de seguridad

Continúe usando el cinturón de seguridad durante el embarazo. A medida que su vientre crezca, tendrá que ajustar el cinturón de seguridad para que se ajuste *por debajo* de su abdomen embarazado o por encima de los muslos para que sea cómodo y confortable. Los cinturones de seguridad demasiado flojos o demasiado altos en el abdomen pueden causar costillas rotas o lesiones en el abdomen. Coloque el cinturón entre los dos senos y través de su hombro. En la mayoría de los accidentes, el bebé se recupera rápidamente de la presión del cinturón de seguridad. Sin embargo, incluso después de un accidente leve, consulte con su proveedor para asegurarse de que el bebé esté bien.

Bolsas de aire

Cuando esté manejando, dirija el volante hacia su cara, no hacia su abdomen. Mantenga su vientre al

menos a 12 pulgadas de distancia del volante.

Viaje en avión

Las líneas aéreas comerciales tienen cabinas presurizadas. No recomendamos vuelos sin cabinas presurizadas, debido a los cambios de presión durante el vuelo. Consulte con las líneas aéreas acerca de sus políticas para pasajeras embarazadas. La mayoría le permitirá volar hasta las 36 semanas. Los detectores de metales de la seguridad del aeropuerto no son perjudiciales. Como pasajera embarazada, puede solicitar un registro de seguridad a mano o varita en lugar de un escáner corporal.

Viaje fuera del país

Si usted está considerando un viaje fuera del país durante el embarazo, hable con su proveedor con antelación para garantizar un viaje seguro.

La mayoría de los países no requieren vacunas especiales. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen Línea Directa de Salud del Viajero para obtener información sobre la enfermedad y el viaje por el mundo, (800-CDC-INFO).

Lista de verificación para la viajera embarazada:

- Asegúrese de que su seguro de salud es válido en el extranjero y durante el embarazo. Verifique si su póliza cubre al recién nacido en caso de producirse el nacimiento. Obtenga un seguro de viaje complementario y una póliza de evacuación médica prepagada.
- Chequee las instalaciones médicas en el destino
- Determine de antemano si la atención prenatal se requiere en el extranjero y, de ser así, quién la proporcionará

- Compruebe de antemano si la sangre se analiza para detectar el VIH y la hepatitis B en el destino. Las viajeras embarazadas y sus compañeros deben conocer sus tipos de sangre.
- Chequee si las instalaciones en el destino tienen disponibilidad de alimentos y bebidas inocuos, incluyendo agua embotellada y leche pasteurizada
- Evite las frutas y hortalizas frescas a menos que hayan sido cocinadas o peladas
- Manténgase alejada de carne cruda o poco cocida. Puede contener organismos que pueden causar la infección por toxoplasmosis