

VIAJAR DURANTE EL EMBARAZO

En general, viajar durante el embarazo no tiene porqué suponer una situación de riesgo, aunque dependerá sobre todo de si hay algún problema de salud añadido.

El momento ideal para viajar es el segundo trimestre de la gestación, dado que la mayoría de situaciones urgentes, así como malestar y dificultad para moverse tienen lugar durante el primer y tercer trimestre.



MEDIOS DE TRANSPORTE.

VIAJES EN COCHE

Si hace un uso diario de coche, debe procurar que sea lo más breve posible. En caso de accidente, por leve que sea, debe acudir a su servicio de urgencias para una valoración por parte del tocólogo y descartar posibles lesiones. Es imprescindible utilizar el cinturón de seguridad, siguiendo las siguientes instrucciones:

- Use ambas bandas del cinturón, que debe de estar bien ajustado.
- La banda inferior debe pasar más abajo de los huesos de la cadera y el vientre.
- La banda superior debe pasar entre ambos pechos

y lateral al vientre. Jamás debe colocarla bajo el brazo, tampoco debe rozar el cuello.

En caso de viajes prolongados, se deben programar paradas relativamente frecuentes para moverse y estirar las piernas.

VIAJES EN AVIÓN.

Deben evitarse sobre todo si padece algún problema de salud que pueda requerir atención urgente. En caso de mujeres sanas, los viajes en avión son seguros. Sin embargo, las compañías aéreas puede poner límites según la semana de gestación, normalmente en torno al tercer trimestre. Consulte con la compañía aérea

antes de programar su viaje.

Recomendaciones:

- Trate de reservar un asiento de pasillo, de modo que le sea más fácil levantarse y mover las piernas durante viajes largos.
- Evite tomar bebidas con gas previamente al vuelo, pues la bajada de presión puede provocar expansión de los gases y producir molestias a nivel gastrointestinal.
- Debe llevar abrochado el cinturón en todo momento, bajo el vientre.
- Si suele tener náuseas, pida a su médico de atención primaria que le recete algún medicamento para paliarlas.

SE DEBE OPTAR POR EL MEDIO DE TRANSPORTE MÁS RÁPIDO, CÓMODO Y SEGURO.

VIAJES EN BARCO.

Hay personas propensas a marearse, lo que lleva a náuseas, sensación de vértigo, debilidad, dolor de cabeza y vómitos.

El embarazo no es buen momento para realizar su primer viaje en barco, sobre todo si tiende a marearse. Asegúrese de que el barco disponga de atención sanitaria. Además, debe pedir a su médico de atención primaria consejo sobre medicamentos, que sean seguros en el embarazo, para calmar los mareos. No obstante, los mareos pueden desaparecer con el tiempo, conforme el cuerpo se adapta al movimiento del barco.



CONSEJOS GENERALES.

TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA. (TVP)

Es la formación de un coágulo de sangre en las venas, sobre todo de las piernas.

Puede desembocar en tromboembolismo pulmonar si ese coágulo, o parte del mismo, llega a los pulmones. El riesgo de que se de una TVP aumenta con viajes de más de 4 horas, en los que la movilidad es prácticamente nula. Esta situación se ve favorecida en el embarazo, por lo que hay que tomar una serie de precauciones:

- Hidratación abundante.
- Ropa ancha.
- Hacer paradas para caminar y estirarse de forma regular.
- Existen medias especiales que hacen compresión bajo la rodilla. Son útiles para prevenir la formación de coágulos. Consulte con su médico de familia.

ALIMENTACIÓN.

Si viaja a otro país puede estar expuesta a gérmenes no habituales para su organismo que pueden hacerle enfermar. La infección más frecuente es gastroenteritis, cuyo principal problema, sobre todo en embarazadas, es la deshidratación. Consejos:

- El agua embotellada es más segura. En el caso de ser agua del grifo es recomendable hervirla durante un minuto.
- Evite comer fruta o verdura que no esté cocida, a menos que la haya mondado usted misma.
- No coma carne ni pescado crudos, o que no estén bien cocidos.

ATENCIÓN MÉDICA.

Lleve siempre consigo su documento de salud de la embarazada, así como cualquier informe referente a sus problemas

de salud si los tiene. Es recomendable localizar el hospital más cercano al lugar de destino.

EN RESUMEN...

- Infórmese si la compañía aérea tiene restricciones para embarazadas.
- Debe hacerse un examen médico prenatal antes de iniciar el viaje.
- Lleve siempre su documento de salud de la embarazada así como cualquier información que sea de utilidad en caso de requerir atención médica.
- Calzado y ropa cómoda.
- Coma regularmente, procurando una dieta rica en fibra.
- Hidratación abundante.