

Embarazo y viajes

Se puede viajar durante el embarazo si se tienen ciertas precauciones antes y durante el viaje. El mejor momento para hacerlo es en el segundo trimestre (entre la semana 18 y la 24).

Se recomienda no viajar en caso de insuficiencia cervical, amenaza de aborto, sangrado vaginal, rotura de membranas antes del parto o preeclampsia (hipertensión arterial y daños de órganos durante el embarazo).

Se desaconseja viajar en caso de presentación fetal anormal, embarazo múltiple, antecedente de aborto espontáneo, placenta previa u otra anomalía placentaria.

Antes del viaje

Contrate un seguro de viaje con cobertura de problemas relacionados con el embarazo. Si hace falta, organice una posible atención obstétrica en el destino.



Haga una **visita médica antes del viaje**, para identificar factores de riesgo, pedir un informe médico con la fecha probable de parto, la aptitud para viajar y datos relevantes de la historia clínica, y revisar y actualizar las vacunas según sea necesario.

¿Qué vacunas se pueden poner?

- **Permitidas:** tétanos, difteria, hepatitis A y B, poliomielitis intramuscular, neumocócica, meningocócica A-C, rabia, gripe.
- **Contraindicadas:** rubéola, sarampión, parotiditis, varicela, BCG (tuberculosis), poliomielitis y tifoidea orales, encefalitis japonesa y fiebre amarilla (si esta última es imprescindible, deberá administrarse a partir de los 6 meses de embarazo).

Durante el viaje

- **Avión:** evítelo el último mes de embarazo y hasta 7 días después del parto. Algunas compañías aéreas no permiten viajar a partir de la semana 35 o 36, y otras exigen un certificado.

- **Barco o crucero:** algunas compañías no permiten viajar después de la semana 36.

- El **cinturón de seguridad** (en cualquier medio de transporte) se debe abrochar por debajo del abdomen, y se recomienda levantarse y caminar con frecuencia.

En el destino

Es importante saber **cómo evitar los riesgos, gestionar las molestias menores del embarazo y reconocer las complicaciones graves**, como un cambio en el patrón de movimientos del bebé, fiebre, sangrado vaginal abundante, dolor intenso, entre otras.

Se desaconseja hacer actividades vigorosas a las que no se esté acostumbrada. Montar animales, bicicletas o motocicletas comporta riesgos de caídas, accidentes y traumatismos abdominales. Nadar y practicar esnórquel suelen ser seguros, pero es mejor evitar el buceo.

Enfermedades infecciosas: hay que prestar atención a las **infecciones urinarias**; se puede valorar llevar tratamiento antibiótico. Hay que recordar mantener una **higiene estricta de manos y tener precaución con los alimentos y el agua**. Si viaja a una zona con riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos hay que prevenir las picaduras y es imprescindible que visite previamente una **Unidad de Atención al Viajero**.



Salud ambiental: limite la actividad en ambientes calurosos y evite la deshidratación. Si visita lugares de elevada altitud, se recomienda un ascenso más lento con tiempo adecuado para la aclimatación.