

Embarazo y viajes

El embarazo no es motivo para no viajar, pero hay que tomar precauciones antes y durante el viaje.
El mejor momento para viajar es durante el segundo trimestre (semana 18 a 24).

Pregunte al ginecólogo si hay algún problema en el embarazo o en su salud general que lo convierta en un embarazo de riesgo o dificulte el viaje.

Vacunas permitidas: tétanos, difteria, hepatitis A y B, poliomielitis parenteral, neumocócica, meningocócica A-C, rabia, gripe.

Vacunas contraindicadas: rubéola, sarampión, parotiditis, varicela, BCG (tuberculosis), poliomielitis y tifoidea orales, encefalitis japonesa y fiebre amarilla (si esta última es imprescindible, se deberá administrar a partir de los 6 meses de embarazo).



DURANTE EL VIAJE

Avión:

- Evítelo desde el último mes de embarazo hasta 7 días después del parto.

- Abróchese el cinturón de seguridad por debajo de la barriga
- Levántese y camine 10-15 minutos cada hora.
- El detector de metales no perjudica al feto.

Coche:

- Abróchese el cinturón de seguridad por debajo de la barriga, tanto si conduce como si va de acompañante.

- Realice paradas cada hora para caminar.

Barco:

- Algunas compañías no permiten viajar después de la semana 36.

EN EL DESTINO



- No consuma alimentos crudos. Tome agua embotellada o hervida.
- Si tiene diarrea haga dieta, beba muchos líquidos y suero oral. Consulte al médico si aparece sangre o moco en las heces o fiebre.
- Evite las grandes alturas (más de 2500-2700m), excepto si ha realizado adaptación a la altura con anterioridad al embarazo.
- Evite caminatas largas y la exposición al sol durante las horas centrales del día, utilice sombreros y cremas solares de protección alta.
- No viaje a zonas de posible transmisión de malaria. Si lo hace, es imprescindible que consulte antes a la Unidad de Atención al Viajero, donde le informarán sobre la medicación preventiva de la malaria. Ésta no protege totalmente de sufrir la enfermedad. Extreme las medidas para evitar las picaduras de mosquito, use repelentes, mosquiteras y ropa de color claro y manga larga.