

CONSEJOS PARA LA EMBARAZADA

Más información en: <http://www.mashierro.com>

*“Los consejos para viajar embarazada han sido elaborados por la **Dra. Victoria López-Rodó**, Médico adjunto del Departamento de Obstetricia y Ginecología del **Institut Universitari Dexeus** y Directora de los cursos preparación maternal. Junio 2004.”*

Estar embarazada no es ningún impedimento para viajar, pero sí una condición fisiológica que requiere adoptar una serie de medidas especiales de precaución.

- El segundo trimestre del embarazo (14-30 semana) es el mejor momento para viajar.
- Estar bien hidratada, principalmente si viajamos a zonas de playa.
- Proteger la piel del sol y usar protectores solares.
- Beber sólo agua embotellada o previamente tratada, en países tropicales no lavarse los dientes con agua local y no consumir cubitos de hielo.
- Adecuar el vestuario al destino. En general: ropa holgada, de fibra natural, colores claros y zapatos cómodos.
- Si viajamos en avión es recomendable moverse y caminar cada hora durante el vuelo.
- No descuidar una actividad física regular y moderada diaria. Debería ejercitarse cada día 20-25 minutos con una tabla de ejercicios tonificantes y de estiramiento.
- Se desaconseja practicar deportes que conlleven riesgos de caídas. La natación es una actividad cardiovascular óptima para la gestante.
- Llevar consigo el propio botiquín. Consulte con su médico antes de consumir cualquier medicamento.
- Es útil llevar a mano los datos clínicos del embarazo y los teléfonos de su médico y del centro maternal

Son considerados destinos potencialmente peligrosos :

- Lugares de altitud > a 3.000 mts.
 - Áreas endémicas de enfermedades severas transmitidas por mosquitos, agua y alimentos.
 - Áreas de malaria resistente a cloroquina.
- Áreas dónde se requiera la vacunación con virus vivos atenuados (fiebre amarilla).

En general, el viajar SÍ es seguro, si no se está próximo a la fecha del parto, si es un embarazo sin complicaciones y si la salud de la madre es buena.



GRUPO
MENARINI

LABORATORIOS MENARINI S.A.
c/ Alfons XII, 587, E-08918 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 462 88 00 - Fax. 93 462 88 20
e-mail: info@menarini.es

Por cortesía de :



Más información en:
<http://www.mashierro.com>