

VIAJAR EMBARAZADA



o Pasea cada 2h, y haz ejercicios circulatorios suaves.

o Evita los trayectos de larga duración, a partir de la semana 36 (por el riesgo de parto).

o A partir de la semana 28, las compañías piden un certificado.

o Los aparatos de los aeropuertos no son lesivos para el feto.

o En viajes muy largos, utiliza medias de compresión.

o Cada compañía tiene sus reglas. Informate antes.



o Abróchate siempre el cinturón de seguridad. Actualmente existen dispositivos homologados, que hacen pasar el cinturón por debajo del abdomen.

o Hacer paradas de diez minutos cada dos horas en los recorridos largos.

o No tomar medicación para el mareo, si el médico no lo autoriza.

o Conducir de manera suave.



o Beber líquidos, mínimo 2l/d.

o Dieta equilibrada.

o Comprobar las garantías higiénicas de los alimentos.

o En zonas de gran altitud, hay que hacer una aclimatación.

o Descansar cuando haga falta.

o Llevar ropa y calzado adecuados.

o Extremar la protección contra las picaduras de insectos.

o Conocer los recursos sanitarios disponibles del país de destino.

PARA MÁS
INFORMACIÓN

