

Viajar

EMBARAZADA

— Todo lo que conviene saber —

Antes de viajar



Realizar ecografía en embarazos iniciales para determinar edad gestacional y desarrollo normal del bebé



Vacunación completa y adaptada al lugar elegido



Asegurarse de utilizar elementos para viajar cómodo: ropa adecuada y medias de descanso



Tener a mano kit de medicamentos y repelente contra insectos



Evaluar peligros del tipo de viaje

- ★ Medio de transporte y duración
- ★ Actividades planificadas como excursiones, deportes acuáticos, montañismo, etc.
- ★ Contratar seguro médico con servicio de urgencia



¡Riesgos en destino!

- ★ Enfermedades infecciosas
- ★ Malaria
- ★ Brote de enfermedad que requiera vacuna
- ★ Brote de enfermedad riesgosa sin vacuna disponible
- ★ Enfermedades de transmisión sexual
- ★ Comida y agua
- ★ Exposición a insectos
- ★ Condiciones geoambientales
- ★ Asistencia médica en todo el viaje



¿Quién puede viajar en avión?

- ♥ Sólo embarazadas **hasta 28 semanas**
- ♥ En embarazos muy avanzados aumenta el **riesgo de trombosis venosa**



Toda embarazada debe visitar al obstetra para evaluación y asesoramiento adecuado
Posponer el viaje si los riesgos superan a los beneficios



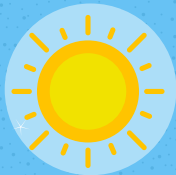
**Dolor abdominal
o pelviano**



**Dolor y edema
en piernas**



Sangrado



Deshidratación



**Dificultad
respiratoria**



Cefalea intensa



**Ruptura de
membrana**

Síntomas de **ALARMA**

Signos y síntomas que
necesitan inmediata
consulta médica



**Alteraciones
en la visión**



Contracciones



Diarrea

CONSEJOS PARA
un viaje
más
SALUDABLE

- ☀ Caminar y realizar **frecuentes estiramientos**
- ☀ Desarrollar ejercicios isométricos con las piernas **mejora la flexibilidad articular y muscular**
- ☀ No manejar más de 5 o 6 horas y **planificar paradas frecuentes** para mover el cuerpo y estirar las piernas
- ☀ Evitar viajes extenuantes y actividades a gran altitud
- ☀ Usar siempre cinturón de seguridad
- ☀ Evitar lugares con **altas temperaturas**, el efecto vasodilatador del calor excesivo puede causar desmayos, deshidratación, etc.
- ☀ Es recomendable usar **calzado cómodo y ropa liviana**



ALERTA CON EL ZIKA



Evitar viajar a regiones donde se registran brotes de ZIKA.
En caso inevitable, consultar al obstetra.



• EL BEBÉ •

RIESGOS ASOCIADOS AL ZIKA

- ☀ Microcefalia severa
- ☀ Tejido cerebral disminuido con patrón específico de daño cerebral
- ☀ Daño en área posterior del ojo
- ☀ Articulaciones con limitaciones en el movimiento del pie
- ☀ Demasiada tonicidad muscular que restringe el movimiento del cuerpo después del nacimiento

NO TODA EMBARAZADA AFECTADA CON ZIKA REGISTRA PARTOS DE NIÑOS CON ENFERMEDADES CONGÉNITAS