

TENDENCIAS

9 consejos para mujeres embarazadas al volante que podrían salvar sus vidas y la de sus bebés

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2017





¿El cinturón puede ocasionar algún daño a una mujer embarazada? ¿Hay alguna contraindicación para conducir? Si el médico no lo recomienda, se puede conducir con normalidad teniendo en cuenta una serie de consejos.

1) Siempre con el cinturón de seguridad: “Se debe colocar la banda ventral del cinturón lo más baja posible con el fin de retener a la madre por la pelvis y así evitar ejercer fuerza sobre el feto. La banda diagonal debe ir lateralmente por el abdomen, entre los senos y apoyándose en la clavícula”, explica el responsable del departamento de Desarrollo de la Seguridad en el Vehículo por parte de la marca SEAT, Javier Luzón.

2) Reducción a la mitad del riesgo de lesiones fetales graves: La mitad de las posibles lesiones fetales graves en caso de accidente pueden llegar a evitarse colocando correctamente el cinturón, según los últimos estudios. Sin este dispositivo, el impacto directo con el volante **podría ocasionar riesgos graves, como el desprendimiento de la placenta o la rotura uterina.**

3) El volante, a unos 25 centímetros: En ese sentido, ampliar la distancia entre el asiento y el volante contribuye a evitar posibles lesiones en caso de

accidente, por el contacto directo con la parte inferior del aro con el vientre de la mujer.

4) El airbag, siempre activado: Los expertos señalan que es conveniente dejar activado este dispositivo, también el del copiloto, en el caso de que la mujer embarazada viaje de pasajera.

5) Cómodas y seguras mes a mes: Conducir durante el primer trimestre de gestación no tiene nada que ver a hacerlo durante el segundo o el tercero. Por eso, es importante regular la posición del asiento a medida que pasen los meses, para colocar el respaldo lo más recto posible y sentarnos correctamente.

6) La banda pélvica como complemento: Algunas mujeres embarazadas, sobre todo en estado avanzado, optan por usar una banda pélvica, que se coloca debajo del vientre, como complemento. Puede hacer el viaje más cómodo, pero su uso no es obligatorio.

7) Ropa cómoda, zapato plano y conducción relajada: Como en cualquier otra circunstancia, se recomienda que la mujer embarazada lleve un calzado cómodo y plano para conducir. También es conveniente aumentar la distancia de seguridad para evitar maniobras bruscas y sobresaltos.

8) Paradas frecuentes: En líneas generales se aconseja evitar desplazamientos largos. El hambre insaciable y las constantes ganas de ir al baño son comunes en la mayoría de premamás, por lo que en el caso de tener que hacerlos, es mejor hacer paradas frecuentes, que sirvan también para caminar y activar la circulación.

9) ¿Cuándo debo dejar de conducir?: No hay ninguna prohibición explícita en el caso de un embarazo saludable. Se trata de tener “**sentido común**” y dejar de conducir cuando una ya no se sienta cómoda. Por este motivo, es frecuente que la mujer deje de conducir en el último mes de embarazo.

Fuente: [El Ciudadano](#)