



# En tus desplazamientos, protégete por dos. EMBARAZADAS

## Mantente activa durante el embarazo

Puedes realizar actividad física siempre que te sientas cómoda y no haya contraindicación. Dependiendo del momento del embarazo en que te encuentres, la intensidad puede variar. Si tienes dudas consúltalo con tu profesional sanitario.

## Caminar es la forma más saludable de desplazarte

- ▶ Usa calzado adecuado y evita los terrenos accidentados para prevenir posibles caídas y tropezones.
- ▶ Siempre que puedas pasea por zonas verdes evitando las aglomeraciones.
- ▶ Cruza siempre por pasos señalados. Ten en cuenta que tu agilidad ahora es menor y por lo tanto debes minimizar las situaciones de riesgo.



## En bici, pedalea con precaución



Si eres usuaria habitual de la bicicleta puedes seguir utilizándola con precaución

- ▶ Elige una bici adecuada. En la que puedas llegar bien al suelo, el sillín sea ancho y cómodo, y puedas ir lo más recta posible.
- ▶ Extrema la precaución. El peso y volumen de la barriga pueden favorecer el desequilibrio y la limitación de los movimientos.
- ▶ Ve despacio. Para poder anticiparte a cualquier imprevisto que surja.
- ▶ Planifica tu ruta. Procura circular por carriles bici o ciclocalles.

## En coche



Ponte el cinturón

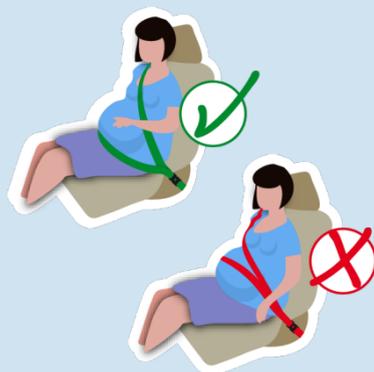
- ▶ Tanto si eres conductora o pasajera el uso del cinturón de seguridad es obligatorio.

### ¿Cómo colocarlo?

la **banda diagonal** debe apoyarse en la clavícula, discurrir entre los senos y descender por el lateral del abdomen.

Una vez colocado el cinturón de seguridad tirar hacia arriba de la banda diagonal para que quede bien ajustada.

La **banda horizontal** debe situarse por debajo del abdomen, con el fin de retener a la madre por la pelvis y evitar que el cinturón presione al feto.



## Siéntate bien al volante



La distancia entre el asiento y el volante debe ser de unos 25 cm: dejar esta distancia contribuye a evitar posibles lesiones en el vientre en caso de accidente.

No desactives el airbag. En caso de accidente evitará que te golpees contra el volante o luna delantera.



## No consumas alcohol, tabaco ni drogas



- ▶ Las mujeres embarazadas deben **evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas** ya que conlleva riesgos para tu salud y la salud del bebé.
- ▶ Además, el consumo de alcohol y otras drogas altera de forma grave la capacidad de conducir, ir en bici o andar, y aumenta los riesgos de sufrir un siniestro de tráfico con consecuencias mortales para el feto y la madre.
- ▶ Asegúrate que viajas en un **coche libre de humo**. La exposición al humo del tabaco, incluso de manera pasiva, es perjudicial para tu salud y la del bebe.

## Prepara tu primer desplazamiento con tu bebé

**Nunca lles en un vehículo al bebé en brazos.** Recuerda que desde el nacimiento es obligatorio que viajen siempre en un sistema de retención infantil

Los sistemas de retención infantil **previenen hasta el 90% de todas las lesiones graves o mortales** que podrían producirse en caso de accidente de circulación.



Durante el embarazo **prepara el sistema de retención adecuado** para que cuando nazca tu bebé, sus traslados en el vehículo sean seguros.

**Practica cómo instalar la sillita** adecuadamente antes de que nazca tu bebé, y estar familiarizada No lo dejes para ese día ya que la novedad y los nervios pueden jugar una mala pasada.



**Lo más seguro es que niños y niñas viajen a contramarcha el mayor tiempo posible.**

Si vuelves a casa con tu bebé en taxi, **no olvides el sistema de retención infantil. Recuerda que puedes solicitar uno al pedir el taxi.**

En caso de coger el autobús, llévalo en el carrito ubicándolo en las zonas habilitadas a tal efecto y usando las fijaciones disponibles. No olvides ubicar el carrito en sentido contrario a la marcha y con el freno activado.



Para más información aquí: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/lesiones/seguridadVial/home.htm>

