

Conducción durante el embarazo



El embarazo genera importantes cambios en el día a día de la mujer, pero si transcurre de manera normal, no representa ningún impedimento para conducir un vehículo.

Aun así, médicos y autoridades coinciden en que es importante llevar a cabo algunas acciones que le permitan a la futura mamá **conducir con seguridad su vehículo. Aquí te presentamos algunas:**



• A partir del tercer mes hay que **modificar la posición del asiento para estar más cómoda**, y seguir haciéndolo conforme avanza el embarazo.



• Ya sea para conducir o como acompañante, **se debe usar siempre y en todo momento el cinturón de seguridad**. Para ello, la correa superior debe pasar por la clavícula y entre los senos, y la correa inferior lo más bajo posible sobre la cadera, nunca sobre el vientre. Esto garantizará una conducción segura sin riesgo para el bebé.



• Hay que guardar una distancia mínima de 25 cm entre el cuerpo y el volante para dar espacio a la bolsa de aire.



• Si se realizan viajes largos, **hacer paradas cada 90 minutos**.



• Manejar siempre de manera prudente, evitando maniobras bruscas como acelerar y desacelerar de manera constante, **ya que esto puede provocar náuseas**.

¿Hasta qué mes de gestación es recomendable conducir?

Cada organismo es distinto y requerirá sus propios ajustes para que el cuerpo se adapte a los movimientos que exige una conducción segura. Sin embargo, los médicos recomiendan extremar precauciones a partir de la semana 30 de gestación.

Riesgos potenciales

Es importante seguir estos consejos y, desde luego, extremar precauciones, ya que **sufrir un accidente de tránsito durante el embarazo puede poner en riesgo la vida del bebé y de la mamá**.



Fuentes: Ministerio de Transportes de Argentina / Secretaría de Salud, México

Ver y ser visto

Ya sea que conduzcas un vehículo motorizado, una bicicleta o que seas peatón, **ver y ser visto es la primera regla básica que rige la seguridad vial**.

Esto cobra especial importancia cuando un vehículo circula de noche o bajo circunstancias climáticas que pueden interferir en la visibilidad. Por ello es fundamental **tener tus luces en buen estado, especialmente las altas**.

Si eres **ciclista, motociclista o peatón**, es recomendable **utilizar ropa de colores claros y, de noche, portar chalecos o cintas reflejantes**, de manera que se haga evidente tu presencia.

Fuente: Ciesvi



Seguridad vial para peatones

Sin importar la manera en que nos movamos en el espacio público, existen diversas reglas que debemos poner en práctica para evitar accidentes.

A continuación enlistamos las **reglas básicas para caminar con seguridad:**



No camines en el borde de la banqueta, ya que una caída puede traerte consecuencias graves.



El celular es un pésimo acompañante cuando caminas, sobre todo al cruzar calles. Si tienes que usar el celular durante tu caminata, lo mejor es detenerte en un lugar seguro sobre la banqueta.



Si vas de la mano con un niño pequeño, colócalo en el lado más alejado del borde de la banqueta.



Si paseas alguna mascota, por ningún motivo la lleves suelta.



Cuando cruces, espera siempre sobre la banqueta, mira a ambos lados y cruza hasta que tengas el paso libre.



Si hay vehículos circulando, muestra tu intención de cruzar estableciendo contacto visual con los conductores e inicia la marcha una vez que te han cedido el paso.



Cruza siempre en las esquinas y sobre el paso de peatonal, nunca a la mitad de una calle ni en diagonal.

Fuentes: Ciesvi / STCONAPRA

¡No te pierdas nuestro video del mes!



Cuando rebasas por la derecha en coche o en moto,