



## Viajar durante el embarazo The Pregnant Traveller

### ¿Es seguro viajar durante el embarazo?

Las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de infectarse o de desarrollar complicaciones graves debido a ciertas infecciones. Algunas de estas infecciones también pueden afectar al bebé en gestación. Si está embarazada y quiere viajar, debería hablar con su proveedor de asistencia sanitaria sobre sus planes para viajar y sus necesidades médicas.

Si tiene ciertos problemas relacionados con el embarazo o problemas médicos, es posible que le aconsejen que no viaje. También puede haber ciertas regiones a las que no se aconseje viajar a las mujeres embarazadas. Por ejemplo, es posible que usted o sus contactos cercanos decidan aplazar el viaje a zonas en las que son comunes enfermedades o virus como la malaria o el virus del Zika.

El momento más seguro para viajar es entre las semanas 18 y 24 de embarazo. La mayoría de las complicaciones del embarazo ocurren durante el primer y el tercer trimestre.

### ¿Cómo puedo prepararme antes de viajar?

Antes de viajar, puede:

- Hablar con su proveedor de asistencia sanitaria al menos 6 semanas antes de viajar sobre sus planes de viaje, las actividades recreativas, las necesidades médicas y lo que debería incluir en su botiquín de viaje
- Ponerse en contacto con una clínica local de atención al viajero para determinar cualquier riesgo del viaje a su(s) destino(s) y para asegurarse de que tiene las vacunas adecuadas
- Investigar qué tipo de cuidados médicos estarán disponibles en su destino de viaje
- Asegurarse de que tiene un seguro de viajes adecuado en caso de necesitar cuidados médicos o tener un parto prematuro. Muchas pólizas no cubren automáticamente los problemas relacionados con el embarazo o los cuidados hospitalarios para bebés prematuros
- Llevar en la maleta ropa cómoda y holgada, incluyendo camisas de manga larga, pantalones, calzado cómodo cerrado, lentes de sol, sombrero, crema solar y repelente de insectos

- Si su medicación requiere el uso de agujas y jeringuillas, lleve lo necesario para todo el viaje así como una nota de su médico que le autorice a llevar estos materiales
- Si toma medicación oral o insulina, lleve suficientes provisiones para todo el viaje y guárdelas en su equipaje de mano. Lleve consigo todos los medicamentos que requieran receta
- Llevar una pulsera de alerta médica si tiene alergias, una enfermedad crónica u otros problemas de salud
- En caso de emergencia, tenga un plan de evacuación a una instalación médica local con un suministro de sangre segura

### ¿Qué vacunas debe recibir antes de viajar?

Si su estado de vacunación está incompleto o lo desconoce, asegúrese de tener protección contra el tétanos, la difteria, la tos ferina y la poliomielitis. Es posible que también necesite las siguientes vacunas:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Influenza
- Rabia
- Encefalitis japonesa
- Meningocócica

Póngase en contacto con su proveedor de asistencia sanitaria o su clínica local de atención al viajero para obtener información sobre el riesgo de infección mientras viaja, en comparación con el riesgo por inmunización estando embarazada.

No debería recibir las siguientes vacunas durante el embarazo:

- Sarampión, paperas y rubéola (SPR o MMR, por sus siglas en inglés)
- Fiebre tifoidea oral
- Varicela
- Fiebre amarilla

### ¿Puedo viajar por vía aérea?

Los viajes en avión normalmente son seguros para la mayoría de las mujeres embarazadas hasta las 36 semanas de embarazo. Sin embargo, existe un riesgo mayor de que

las mujeres embarazadas desarrollen un coágulo en la pierna, también denominado trombosis venosa profunda (TVP). Para ayudar a prevenir la TVP, seleccione un asiento de pasillo, si es posible. Asegúrese de caminar por el pasillo para estirar las piernas. También puede estirar las piernas mientras esté sentada para estimular la circulación. Use ropa holgada y zapatos cómodos. Para obtener más información sobre lo que puede hacer para reducir el riesgo de TVP, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Los viajes en los últimos meses del embarazo generalmente suelen estar restringidos y puede necesitar una nota escrita de un médico. Antes de reservar el vuelo, compruebe los requisitos de viaje para las mujeres embarazadas de su compañía aérea.

Si piensa que va a sufrir mareos, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre medicamentos que puedan ayudarle.

### ¿Cómo puedo protegerme contra la malaria?

La malaria se transmite a las personas por la picadura de un mosquito hembra infectado con el parásito de la malaria. Las personas embarazadas, los niños pequeños y las personas con el sistema inmunitario debilitado tienen el mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave y complicaciones por la malaria. La malaria aumenta el riesgo de sufrir un aborto espontáneo, mortinato, y la muerte de la madre y del bebé.

Las mujeres embarazadas no pueden tomar ciertos medicamentos contra la malaria y deberían evitar viajar a zonas donde se necesiten medicamentos contra la malaria. Si tiene que viajar, acuda a su proveedor de asistencia sanitaria o a una clínica de atención al viajero para saber si existe un medicamento seguro contra la malaria. También debería tener más cuidado a la hora de evitar las picaduras de mosquitos. Para obtener más información sobre la malaria y cómo protegerse contra las picaduras de mosquitos, consulte [HealthLinkBC File #41f Prevención de la malaria](#).

### ¿Cómo puedo protegerme contra el virus del Zika?

El virus del Zika se transmite por los mosquitos. También se puede transmitir por vía sexual y a través de productos sanguíneos y de tejido. En mujeres embarazadas, la infección con el virus del Zika puede causar defectos congénitos graves como la microcefalia (una cabeza anormalmente pequeña), anomalías cerebrales, pérdida de la visión y la audición, entre otros. En adultos, hay un aumento en notificaciones de un trastorno grave del sistema nervioso, denominado el síndrome de Guillain-Barré (GBS), después de la infección por el virus del Zika.

Para obtener más información sobre el virus del Zika, incluyendo sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia, consulte nuestro documento sobre el virus del Zika: [www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus](http://www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus).

### ¿Cómo puedo prevenir o tratar la diarrea del viajero?

La diarrea del viajero puede ser más grave durante el embarazo. También puede suponer un riesgo para su bebé, especialmente si la diarrea está causada por una infección más grave como la toxoplasmosis, la listeriosis o la hepatitis E.

Evite usar el subsaliciato de bismuto (Pepto Bismol®) para tratar la diarrea. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre qué medicamentos puede tomar.

Para ayudar a prevenir la diarrea del viajero, necesita seguir buenas prácticas de higiene personal y tener cuidado con lo que coma y beba. Para obtener consejos sobre cómo estar sana mientras viaja, consulte [HealthLinkBC File #41e Diarrea del viajero](#).

### ¿Cuándo necesito buscar atención médica mientras esté de viaje o cuando regrese a casa?

Debe buscar atención médica inmediatamente si experimenta cualquiera de los siguientes:

- Sangrado vaginal (con coágulos o tejido)
- Dolores o retortijones de estómago
- Contracciones
- Rotura de aguas
- Inflamación, dolor o calambres excesivos (muchos) en las piernas
- Vómitos, diarrea o deshidratación que dure mucho tiempo
- Fiebre
- Dolores de cabeza severos, problemas con la vista o conjuntivitis
- Sarpullido
- Dolor de articulaciones y muscular

### Para más información

Para obtener más información sobre la salud durante el viaje, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #41a Consejos médicos para viajeros](#)
- [HealthLinkBC File #41c Vacunas de viaje para adultos](#)
- [HealthLinkBC File #41d Viajar con niños](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.