



La viajera embarazada The Pregnant Traveller

Antes de viajar

- Empaque ropas cómodas y holgadas, incluyendo camisas con mangas largas, pantalones, zapatos para caminar con punta cerrada, anteojos de sol, sombrero, crema protectora contra el sol y repelente para insectos.
- En las zonas donde existe un alto riesgo de contraer la infección del VIH o técnicas inadecuadas de esterilización, lleve un juego con jeringas y agujas estériles descartables. Este juego debe tener un certificado firmado por un médico.
- En caso de emergencia, tenga un plan de evacuación a una institución médica local con un inventario seguro de sangre.
- Si toma medicamentos por vía oral o insulina, lleve suficientes suministros para todo el viaje y llévelos en su bolso de mano. Lleve todos sus medicamentos recetados con usted.
- Use una pulsera de alerta médica si tiene alergias, enfermedades crónicas o algún otro problema.
- Consulte a su médico sobre llevar antibióticos y medicamentos contra la diarrea con usted.

Viajes y vacunaciones

Si sus vacunaciones no están completas o no tiene conocimiento, asegúrese de estar protegido contra el tétano, difteria, tos ferina y poliomielitis.

También podría necesitar las siguientes vacunas:

- Hepatitis A

- Hepatitis B
- Influenza
- La rabia
- Encefalitis japonesa
- Meningitis
- Fiebre amarilla

Llame a su médico, clínica especializada en viajes o enfermera de salud pública para obtener información sobre el riesgo de infección mientras viaja, versus el riesgo de la vacunación mientras está embarazada. Es mejor postergar la vacunación hasta luego de los primeros tres meses del embarazo.

Usted *no* debería ponerse las vacunas siguientes durante el embarazo: vacuna contra el sarampión, paperas, rubeola (MMR), oral contra la fiebre tifoidea, vacuna Bacille Calmette-Guérin (BCG), o la vacuna contra la varicela.

Viajar por avión

- Necesitará una nota escrita de su médico y su historia clínica para poder viajar por avión una vez que ha completado 36 semanas de embarazo.
- No se recomienda viajar por avión en el último mes del embarazo y durante los primeros seis días después del parto.
- Beba mucho líquido en la aeronave. Evite comidas saladas y el alcohol.
- Trate de sentarse al lado del pasillo y cerca del lavatorio.
- Camine por los pasillos para estirarse y aumentar la circulación.
- Duerma una siesta a menudo para prevenir la fatiga y jet lag.

Prevención de la malaria

- La malaria es una enfermedad causada por picazones de mosquitos y pequeños parásitos que entran a la corriente sanguínea.
- Los efectos de la malaria son más severos entre las mujeres embarazadas y los bebés que crecen, que incluye el riesgo de aborto espontáneo, nacimiento muerto y la muerte de la madre y el bebé. Las mujeres embarazadas y los bebés *no* deben tomar ciertos medicamentos contra la malaria; por lo tanto, las mujeres embarazadas y los bebés deberán evitar viajar a lugares donde se requieran medicamentos contra la malaria. Si no se puede evitar el viaje, las mujeres embarazadas y los padres con bebés deben visitar al médico, o a una clínica especializada en viajes para determinar si hay algún medicamento seguro. Deberán tener mucho más cuidado y tratar de evitar las picazones de los mosquitos.
- Las precauciones para prevenir la picazón del mosquito incluyen repelentes de insectos y mosquiteras, cubrir toda la piel expuesta y limitar las actividades al aire libre entre el atardecer y el amanecer.
- Para más información, ver los HealthLink BC Files [#41f Prevención de la malaria](#) y [#41d Viajar con niños](#).

Diarrea del viajero

- Pepto Bismol® *no* debe usarse para tratar la diarrea en las últimas seis semanas del embarazo. Se deben observar debidamente las precauciones en los alimentos y el agua. Ver el HealthLink BC File [#41e Diarrea del viajero](#) para más información.
- Las sulfas y el ciprofloxacina, que algunas veces se usan para tratar la diarrea del viajero, *no* se recomiendan para las mujeres embarazadas.
- Hierva el agua. *No* use gotas de yodo para purificar el agua. El contacto con el yodo

podría causar el *bocio* o inflamación de la glándula tiroides en el bebé. Vea el HealthLink BC File [#41e Diarrea del viajero](#) para más información sobre el tratamiento del agua.

Información adicional

- Use el cinturón de seguridad (hombro o falda) cuando viaja en un vehículo automotor.
- *No* practique buceo, esquí en el agua ni viaje en motocicleta.
- Nade solamente en el océano o en piscinas limpias y con cloro.
- Evite el sobrecalentamiento (hipertermia) en climas cálidos. No use saunas ni hot tubs.
- Evite la baja temperatura del cuerpo (hipotermia) en climas fríos.
- Evite actividad física extrema en altas altitudes.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.