

Viajar durante el embarazo

The pregnant traveller

¿Es seguro viajar durante el embarazo?

Las personas 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 alguna afección médica o afección relacionada con el embarazo, es posible que se le recomiende no viajar. También puede haber ciertas regiones a las que no se aconseje viajar a las personas 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 si hay cualquier riesgo de viaje a su(s) destino(s). Asegúrese de tener las vacunas adecuadas
- Informarse 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 las afecciones relacionadas con el embarazo o los cuidados hospitalarios para bebés prematuros

- Llevar en la maleta ropa cómoda y holgada, incluyendo camisetas 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, llevar lo necesario para todo el viaje. Lleve consigo una nota de su médico que le autorice a llevar estos artículos
- Si toma medicación oral o insulina, llevar suficientes provisiones para todo el viaje. Guárdelas en su equipaje de mano. Lleve consigo todas las recetas médicas
- Llevar una pulsera de alerta médica si tiene alergias, una enfermedad crónica u otros problemas de salud
- En caso de emergencia, tener un plan de evacuación a una instalación médica local con un suministro de sangre segura

¿Qué vacunas debo 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
- Vacuna de ARNm contra el COVID-19
- Meningocócica
- Antineumocócica
- Cualquier otra vacuna no viva (por ejemplo, vacuna antirrábica, vacuna antitifoidea no viva) si está indicada por exposición, viaje o afección médica

- Virus respiratorio sincitial

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 durante el embarazo.

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 personas embarazadas hasta las 36 semanas de embarazo. Existe un riesgo mayor de que las personas embarazadas desarrollen un coágulo en la pierna, también denominado trombosis venosa profunda (TVP). Para ayudar a prevenir la TVP, intente seleccionar un asiento de pasillo. Camine por el pasillo para estirar las piernas. También puede estirar las piernas desde el asiento 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 médica por escrito. Antes de reservar el vuelo, compruebe los requisitos de viaje para las mujeres y personas embarazadas de su compañía aérea.

Si sufre mareos por movimiento, consulte con un proveedor de asistencia sanitaria qué medicamentos le pueden ayudar.

¿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 para las madres y los bebés.

Las personas embarazadas no pueden tomar ciertos medicamentos contra la malaria y deben evitar viajar a zonas donde se requieran estos medicamentos. Si tiene que viajar, acuda a su proveedor de asistencia sanitaria o a una clínica de atención al viajero para encontrar un medicamento seguro contra la malaria. Evite las picaduras de mosquito. 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. Se puede transmitir por vía sexual y a través de la sangre y los productos derivados de tejidos. La infección por el virus del Zika en una persona embarazada puede causar graves defectos congénitos. Entre estos se incluyen:

- Microcefalia (cabeza anormalmente pequeña)
- Anomalías cerebrales
- Pérdida de visión y audición

Se ha producido un aumento en los casos reportados de un trastorno grave del sistema nervioso denominado síndrome de Guillain-Barré (SGB) tras la infección por el virus del Zika en adultos.

Para obtener más información sobre el virus del Zika, consulte el documento: [HealthLink BC Virus del Zika](#).

¿Cómo puedo prevenir la diarrea del viajero?

La diarrea del viajero puede ser más grave durante el embarazo. Puede suponer un riesgo para su bebé 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 tomar.

Siga buenas prácticas de higiene personal. Tenga cuidado con lo que come y bebe. Para obtener consejos para mantener la salud durante los viajes, consulte [HealthLinkBC File #41e Diarrea del viajero](#).

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

Busque atención médica de inmediato si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

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

Para obtener 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/health-library/healthlinkbc-files 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 una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia 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.