

# BOLETÍN

E L E C T R Ó N I C O

## 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



CONDUCTA VIAL  
**Quálitas**<sup>®</sup>  
CERO ACCIDENTES

Año 6 No. 66 marzo 2021



## 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!



Visita nuestras redes sociales:

