

La seguridad de viajar en avión durante el embarazo

Aunque el avión sea uno de los medios de transporte más seguros que existen, hay algunos casos en los que se deben tomar medidas de seguridad extra. Este es el caso de las mujeres embarazadas, que deben tener especial cuidado con los cambios de presión atmosférica y con la posición de su cuerpo. Además, hay compañías que limitan el acceso a los vuelos de las embarazadas a las 35 semanas

Volar embarazada ¿Es seguro?

Ahora que se acerca la primavera y también el verano, ya se empiezan a preparar las vacaciones. A la hora de preparar un viaje hay diversos pasos que se deben valorar antes de decidir el destino y el medio de transporte de llegar hasta él.

Volar es un placer. Viajar en avión nos puede llevar de un lado a otro del mundo en tan solo unas horas sin tener que hacer nada, tan solo permanecer relajados durante unas cuantas horas y disfrutar de la multitud de oferta audiovisual que, hoy en día, ya ofrecen todas las aerolíneas.

No obstante, existen casos en los que hay que tomar determinadas precauciones, sobre todo si la persona que va a volar está embarazada, puesto que tantas horas sentada y sufriendo los cambios de presión del despegue y el aterrizaje pueden tener ciertas consecuencias. Estos son unos consejos que pueden servir.

1.- Los papeleos

La mayoría de las aerolíneas ponen determinados límites para volar embarazada. Por ejemplo, compañías como British Airways, Easyjet, Ryanair, Iberia, Lufthansa, o Air Europa ponen su límite en torno a las 35 o 36 semanas de gestación. A partir de ese plazo no te suelen permitir viajar, aunque dependerá de cada caso. Asimismo, casi todas te pedirán un certificado médico para acreditar las fechas del embarazo y con la firma del médico confirmando que estás “apta” para viajar.

2.- Tu asiento en el avión

Según una infografía publicada por The New York Times, desde 1978 la distancia entre los asientos de clase turista ha disminuido en 7,8 centímetros, por lo que cada vez es más importante la facturación online y los asientos que en ella se elijan para ir lo más cómoda posible durante el vuelo.

Para ello, si vas a volar embarazada y estás en el último periodo de gestación, lo más recomendable es que reserves un asiento en primera fila, donde hay más espacio al no tener otros asientos delante. Sin embargo, las compañías no te dejarán sentarte en los asientos donde se ubican las salidas de emergencia, ya que estas están reservadas para “personas que dispongan de fuerza suficiente para accionar la puerta de salida de emergencia y estén dispuestas a ayudar si la situación lo requiriese”.

3.- Haz deporte

Permanecer mucho tiempo sentada en el avión puede provocar problemas circulatorios. Es lo que se llamó, hace unos años, el “síndrome de la clase turista”, y, para evitarlo, nada mejor que hacer deporte dentro del avión.

Evidentemente, no hablamos de ponerte a correr dentro de la cabina, pero sí de dar paseos por el pasillo, mover las articulaciones, estirar los brazos y, en definitiva, todo aquello que no sea estar en el mismo sitio durante las horas que dure el vuelo.

4.- Cuida las comidas

Habitualmente, durante un vuelo, nos vemos tentados a comer todo lo que nos ponen en la bandeja y de beber como si estuviéramos en un bar. Sin embargo, si estás embarazada, lo más aconsejable que puedes hacer es no ingerir bebidas gaseosas pero sí beber bastante líquido, sobre todo zumos y agua. Además, así te servirá para dar paseos al baño y cumplir con el consejo de hacer deporte.

5.- Elige bien tu destino

No es lo mismo unas vacaciones en las que vas a tener que andar duramente todos los días para subir montañas o visitar monumentos naturales para los que hay que hacer un gran esfuerzo físico a que elijas un destino turístico en la playa, donde estarás más tranquila tú y tu futuro bebé.

Además, la natación es el deporte más recomendado para las embarazadas, por lo que nada mejor que preparar un viaje a un destino de playa con un mar tranquilito para que disfrutéis todos.

6.- Viaja tranquila

Numerosos estudios referentes a volar embarazada y expertos han demostrado que ni los niveles de oxígeno que hay en el avión afectan al feto ni tampoco la radiación que pueden llegar a emitir los arcos de seguridad del aeropuerto.

Lo mejor, en todos los casos, es que te relajes, te pongas el cinturón (por debajo de la barriga, eso sí), y que disfrutes de la experiencia de viajar y, sobre todo, de tus vacaciones, que seguro que son bien merecidas.

The post [Volar embarazada ¿Es seguro?](#) appeared first on [Blog Halcón Viajes](#).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Viaje Sociedad Infantil Turismo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>