

Durante a xestación, o cinto salva dúas vidas

“O correcto uso do cinto de seguridade durante o embarazo reduce o número de falecementos e a severidade das lesións na nai e no feto”, asegura Juan Carlos González Luque, xefe da Unidade de Coordinación da Investigación da DXT. Esta afirmación é compartida por todos os expertos para os que a regra de ouro é abrochalo –ademais é obrigatorio (artigo 117 do Regulamento xeral de circulación)-e, por suposto, non seguir os trucos e consellos do tipo “pon un coxín entre a tripa e o cinto para que non te oprima”. No mercado existen varios dispositivos que axudan a colocar correctamente o cinto.

As consecuencias máis graves dun accidente de tráfico para unha embarazada poden ir desde o falecemento ao desprendemento de placenta, hemorraxias, aborto, parto prematuro, lesións fetais... Ademais, o risco de parto prematuro multiplícase por dous durante as 48 horas seguintes ao accidente. Por iso, se unha embarazada sufriu un accidente, por leve que sexa, os médicos aconsellan informar ao xinecólogo o antes posible para descartar complicacións.

10 Consellos para a conducción segura durante o embarazo

O embarazo non representa un inconveniente para o desprazamento en coche, nin para conducir, pero si require adoptar algunhas recomendacións que resumiremos neste decálogo:

1 - Consulte sempre co médico. Conducir cando existe o risco de parto prematuro e/ou se teñen alteracións do embarazo ou contraccións non é recomendable.

2 - Debe sentirse cómoda ao volante. Débense adaptar a distancia do asento e do volante á nova fisionomía da embarazada desde o primeiro mes.

3 - O mellor período para a conducción é entre as semanas 18 e 24.

4 - Usar sempre o cinto de seguridade (se non está contraindicado por un médico). Se o cinto está correctamente posto entre os peitos e o máis baixo posible sobre as cadeiras, non ten porqué molestar ao bebé ou á futura nai.

5 - Débense evitar, pero se ten que facer unha viaxe longa non conduza máis de tres horas seguidas. O ideal é parar cada hora ou dúas para estirar as pernas e activar a circulación.

6 - Intente que a distancia co volante sexa duns 25 cm, sobre todo se o coche dispón de airbag. Este dispositivo debe dirixirse cara ao tórax e a cabeza, non ao abdome.

7 - A posición das costas debe ser o máis rectas posible.

8 - Evite realizar manobras bruscas como acelerar e desacelerar constantemente.

9 - As últimas semanas de embarazo desaconséllase a conducción, pero non os trasladados en vehículo. Tras o parto, o seu médico daralle información sobre cando pode volver conducir.

10 - Cando o bebé naza, deberá protexelo tanto como o facía durante o embarazo: léveo seguro no vehículo desde a súa primeira viaxe.



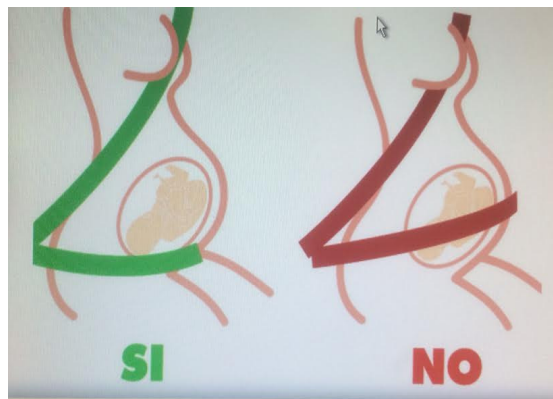
O QUE DEBE SABER...

- **¿Podo conducir embarazada?** Si, sempre que se tomen as medidas adecuadas.
- **¿Ata cando podo conducir?** Por norma xeral, ata o terceiro trimestre do embarazo.
- **¿Teño que poñer o cinto de seguridade?** Si, sempre que non estea contraindicado.
- **¿É perigoso o airbag?** Non, cunha distancia mínima entre o corpo e o airbag de 20-25 cm.

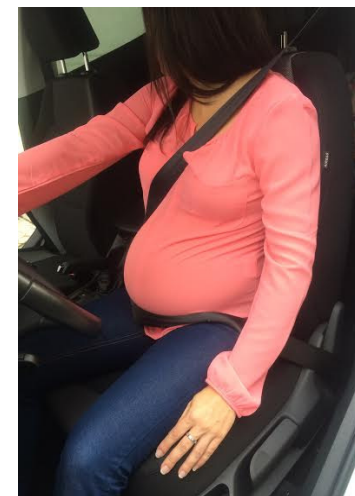
Durante o embarazo hai **dous períodos de alto risco** tanto para a muller como para o bebé: **os tres primeiros meses**, cando existe maior risco de desprendemento de placenta ou de rotura uterina (xa que apenas hai líquido amniótico) e **o período máis avanzado de xestación**.

O embarazo non é unha enfermidade nin un obstáculo que impida á futura mamá levar unha vida normal como as demais mulleres. Porén, conducir embarazada esixe tomar certas precaucións.

A banda inferior do cinto nunca debe cruzar o abdome, e a diagonal debe ir entre las mamas. FOTO



O CINTURÓN SALVA DUAS VIDAS



POLICÍA LOCAL

