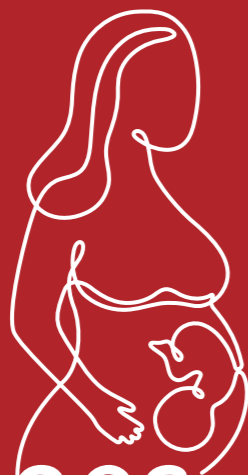


# 6

## Vacaciones en el embarazo



Vacaciones en el embarazo

ESCANÉAME



maamVIT

Irse de vacaciones puede ser un hermoso momento para que puedas relajarte y conectarte más con tu bebé. Recuerda que debes tener algunas consideraciones en ésta época tan especial para ti.

Donde sea que estés pensando en un viajar, dentro o fuera del país, es bueno chequear la disponibilidad de centros médicos avanzados en el lugar que visites.

### TERMAS Y JACUZZI

Hay que evitarlas en todo momento, ya que se trata de aguas que están a una temperatura excesivamente alta en comparación a la del cuerpo, lo que causa aumento de la temperatura dentro de tu cuerpo y eso podría perjudicar a tu bebé.

### EXPOSICIÓN AL SOL

Recuerda que durante el embarazo hay una hiperpigmentación de la piel en ciertas zonas, sobretodo en el rostro. La recomendación es aplicarse factor de protección solar (FPS) durante todo el día, usar sombrero y anteojos de sol. Hay que tener mucho cuidado con la insolación.

### BOTIQUÍN

Es aconsejable viajar con los medicamentos que pueden utilizarse como analgésico, antiinflamatorio y antiespasmódico que tu médico de cabecera te haya indicado, en caso de ser necesario, ante alguna molestia.

“ Recuerda que ante cualquier duda, consultes siempre a tu médico antes de irte de vacaciones, él es el profesional más adecuado para darte indicaciones especiales para ti y tu bebé. ”



### LUGAR

No se recomiendan vacaciones a zonas con alguna enfermedad endémica como dengue o con brotes activos como el virus Zika, causado por la picadura de un mosquito, se ha relacionado con casos de recién nacidos con microcefalia en Brasil.

### HIDRATACIÓN

Recuerda que debido a las temperaturas aumenta la pérdida de agua, y que en los últimos meses de gestación aumentan las necesidades de líquido, por lo que es importante hidratarse bien durante todo el día.

### COMIDAS

Es importante seguir alimentándose en forma sana y fraccionada durante el día, y evitar comer mucho o estar muchas horas sin comer, para no afectar la cantidad de glucosa que le llega a tu bebé.

### VIAJES

En caso de viajes largos -ya sea en auto o en avión- es necesario parar cada dos horas a caminar o realizar ejercicios con las piernas. En el embarazo hay una actividad protrombótica (tendencia a formar coágulos), por lo que es importante no permanecer sentada en forma estática durante mucho tiempo.