

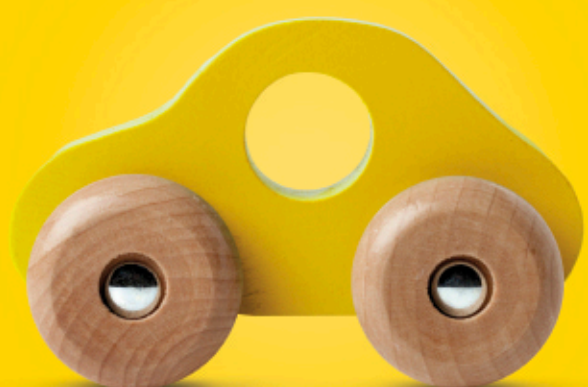
## LA MOVILIDAD CAMBIA DURANTE EL EMBARAZO

A lo largo de los 9 meses de embarazo las mujeres declaran que prefieren ir a pie o en coche, antes que utilizar el transporte público, y evitar coger la moto o la bicicleta.

Los motivos declarados son la incomodidad, la inseguridad, la dificultad de acceder a los asientos reservados, las aglomeraciones, el miedo a recibir algún golpe en el vientre...

Desde la Fundación RACC queremos estar a tu lado en esta etapa tan importante de tu vida y ayudar a que puedas desplazarte de una forma tranquila y segura, haciendo de la movilidad una actividad cotidiana más, que no genere angustia ni inquietud.

Felicidades por el embarazo y buen viaje.



RACC

Más información:  
fundacionracc.es



## BUEN VIAJE

Consejos para una movilidad segura durante el embarazo



RACC

## 9 CONSEJOS DE MOVILIDAD PARA 9 MESES DE EMBARAZO

1. A medida que avance el embarazo, acepta las limitaciones físicas y muévete según tus posibilidades.



### MOTO Y BICI

2. Desde el inicio del embarazo, elimina o reduce los vehículos de dos ruedas, ya que no proporcionan ninguna protección en caso de impacto, son poco estables y menos visibles para el resto de conductores.

### A PIE

3. Durante el embarazo, es recomendable que realices alguna actividad física, como andar al menos 1 hora al día. Los trayectos cortos que hacías en otro medio, ahora es mejor que los hagas a pie.

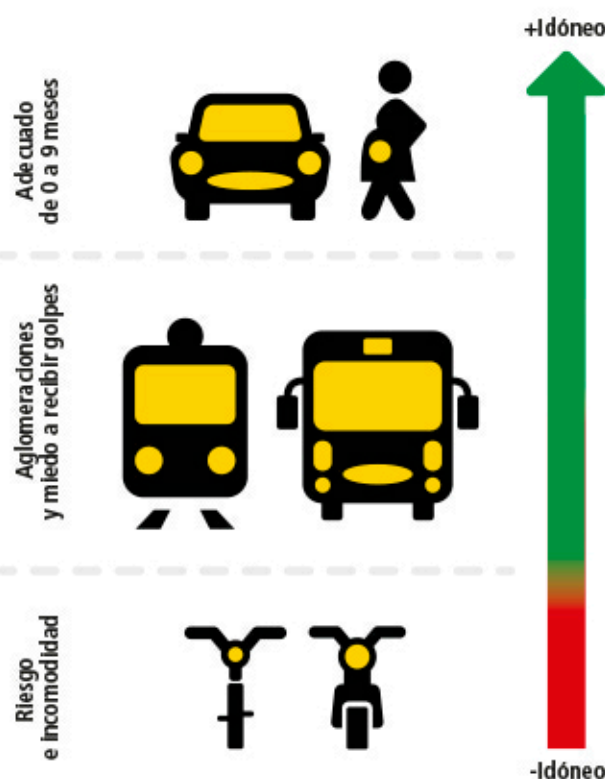
4. A partir de la semana 28, ten cuidado con la posibilidad de tropezar o caer, ya que es la principal causa de lesiones durante el embarazo.

### TRANSPORTE PÚBLICO

5. Cuando el metro no dispone de ascensor, el autobús puede ser más práctico, porque no tiene tantas escaleras de acceso.

6. Haz valer tu condición de embarazada en el autobús o en el metro, ya que los demás usuarios no siempre se dan cuenta de tu estado, sobre todo en los primeros meses. Evita los autobuses o metros demasiado llenos y espera al siguiente convoy.

#### TRANSPORTES MÁS RECOMENDABLES DURANTE EL EMBARAZO



### COCHE

7. Si conduces tú, fíate de ti misma. Las mujeres tienen un menor riesgo al volante y la gestación aporta un "plus de prudencia".

Utiliza el cinturón + los accesorios de retención para embarazadas. En caso de duda, consulta con tu médico las recomendaciones a seguir en la conducción según las circunstancias de tu embarazo.

8. Si conduce otra persona, recoméndale que refuerce la prudencia. De ella dependen ahora más personas.

9. Sobre el cinturón de seguridad tienes que saber que su uso es obligatorio, también durante el embarazo. El riesgo de lesión o pérdida del feto por no llevar el cinturón abrochado es mayor que el de no llevarlo. Sin cinturón, cualquier choque puede hacer que el vientre golpee con el airbag, el volante u otros elementos rígidos del coche.

Cómo ponértelo:



Colócate la banda horizontal por debajo del abdomen, nunca sobre la barriga, y asegúrate de que la banda diagonal pasa entre los pechos.