

## 3. EL VOLANTE, EL ASIENTO Y EL AIR-BAG...

**3. EL VOLANTE, EL ASIENTO Y EL AIR-BAG, Y SUS CUIDADOS EN LA GESTANTE****VOLANTE Y ASIENTO**

A la hora de conducir, hay tener en cuenta que el volante puede representar un peligro potencial para el feto. Los expertos coinciden en que la separación mínima entre el abdomen o el tórax y el volante debería ser de 20-25 centímetros, pero la mayoría de las embarazadas, especialmente las más bajitas, no cumplen esta recomendación.

Puede que el vehículo no tenga regulaciones en el volante o que resulte difícil accionar los pedales desde una mayor distancia, pero lo cierto es que pocas gestantes cambian su postura de conducción a medida que avanza el embarazo.

**Consejos a la gestante sobre el volante, el asiento y el airbag**

- ▶ Es conveniente modificar los ajustes del volante y del asiento tantas veces como sea necesario durante la gestación.
- ▶ No hay que olvidar que el cuerpo de una mujer que va a ser madre sufre continuos cambios, por lo que hay que adaptar el coche para convertirlo en un espacio lo más seguro posible.
- ▶ Si el volante es ajustable en inclinación, conviene dirigirlo hacia el pecho cuando se conduce, nunca hacia la cabeza ni hacia el abdomen.
- ▶ Las embarazadas pueden tener muchos problemas para cumplir con esa recomendación si los vehículos carecen de regulación del volante y de los pedales.
- ▶ El salvacuellos del asiento debe estar situado a la altura correcta dando protección al cuello y a la cabeza.
- ▶ En las últimas etapas del embarazo, cuando el abdomen es más prominente y es difícil mantener la distancia aconsejable con la parte inferior del volante, habría que valorar la posibilidad de contar con un chofer "voluntario", abandonando el asiento del conductor y pasando a ocupar una de las plazas de pasajeros. Por eso, los expertos recomiendan que a la hora de comprar un vehículo se consideren aquellos que disponen de sistemas de regulación de la altura del cinturón de seguridad, de inclinación y distancia del volante, y de los pedales. Estos reglajes ayudan a conseguir una correcta postura de conducción en el caso de las mujeres embarazadas y también en el caso de los conductores de menor estatura.
- ▶ Si la gestante es la conductora, debe alejar en lo que pueda el volante del abdomen y parar a menudo, cada hora aproximadamente, para caminar un poco y estirar las piernas.
- ▶ En cuanto al airbag, no hay mucha literatura médica sobre cómo afecta su funcionamiento a las mujeres en el periodo de gestación. En principio, siempre será menor el daño que pudiera ocasionar el airbag que la contusión directa en el abdomen por el hundimiento de la chapa del coche.
- ▶ Es conveniente situarse lejos del airbag frontal, desplazando hacia detrás el asiento lo máximo que se pueda, siempre que la postura de la conducción resulte cómoda.
- ▶ Los airbags son seguros, siempre que exista una distancia mínima de 25 cm al cuerpo, con el fin de evitar impactos contra el volante o contra el airbag, si éste llega a desplegarse.



### 3. EL VOLANTE, EL ASIENTO Y EL AIR-BAG...



- ▶ Se desaconseja desconectar los airbags del conductor o del copiloto, en el caso de gestantes. Los datos de los que se dispone indican que el uso de estos dispositivos protege a la mujer y a su feto en caso de accidente.
- ▶ Los airbags no cumplen la función de los cinturones de seguridad, sino que la complementan, así que sólo actúan correctamente cuando el cinturón de seguridad ha hecho su trabajo en el primer momento del choque.
- ▶ De usarse alternativamente al cinturón de seguridad, los airbags se pueden comportar como “enemigos” de la conductora gestante.
- ▶ Hay que tener en cuenta otra serie de factores que pueden alterar la capacidad de concentración durante la conducción y poner en peligro a los ocupantes del vehículo. Uno de los más frecuentes es el sueño característico que sufren algunas gestantes.
- ▶ El embarazo puede producir cambios en el nivel de azúcar de la sangre, modificaciones de la tensión arterial, alteraciones en la visión y edemas en los miembros inferiores por insuficiencia venosa o varices.
- ▶ Si la conducción va a ser muy larga, se recomienda a la embarazada que pare con frecuencia y camine con el fin de activar la circulación y evitar trombosis venosas profundas y tromboembolismos. Además, el empleo de fármacos como los sedantes también pueden alterar el nivel de atención necesario para asegurar un tráfico sin peligro.
- ▶ Los especialistas aconsejan evitar en lo posible conducir durante los últimos meses del embarazo.
- ▶ “Es un problema mecánico, ya que una mujer con nueve meses de embarazo es una persona poco ágil debido a la gran dimensión de su abdomen, por lo que todos los movimientos, sobre todo delante de un volante, van a ser más lentos, con lo cual va a tener menores posibilidades de maniobra”, señala la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología.
- ▶ Todas las embarazadas que sufran un accidente de tráfico, incluso uno poco importante, deben buscar inmediatamente asistencia médica. Está demostrado que en la mayoría de los casos en los que se produjo un aborto, la madre o bien sufrió únicamente lesiones menores o bien no presentó otras lesiones aparte de las sufridas en la placenta, el útero o el feto.
- ▶ El organismo investigador de referencia en la industria de automoción, el Instituto para la Investigación y Verificación Nacional de Suecia, realizó pruebas de choque siguiendo la normativa europea para el cinturón de seguridad, buscando diseñar un dispositivo que desviase la banda pélvica por debajo del abdomen de la embarazada, manteniéndola en dicha posición incluso en caso de colisión, y sin alterar el funcionamiento del cinturón de seguridad.
- ▶ El cinturón de seguridad para embarazadas BeSafe Pregnant ha sido probado durante los últimos años, obteniendo resultados muy favorables. Con este dispositivo, la conductora o pasajera embarazada puede usar el cinturón de seguridad del coche de forma normal y sin miedo por su feto.
- ▶ El diseño geométrico de este cinturón para embarazadas desvía la banda pélvica bajo el abdomen a la posición de seguridad óptima, y la mantiene en la posición recomendada, alejándola de la matriz y del feto.
- ▶ La fijación de la banda pélvica no impide el funcionamiento del cinturón de seguridad convencional, lo que convierte al cinturón de seguridad BeSafe en una alternativa óptima y muy recomendable desde el momento en que la mujer quiere quedarse embarazada.

### 3. EL VOLANTE, EL ASIENTO Y EL AIR-BAG...



- ▶ Es importante siempre asegurar que el cinturón de seguridad estándar queda bien ajustado al cuerpo, puesto que las holguras reducen drásticamente tanto la eficacia del cinturón de serie, como el nivel de protección que éste puede proporcionar.
- ▶ La importancia de evitar las holguras no es exclusiva del dispositivo para embarazadas, sino que afecta a todos los cinturones de seguridad.
- ▶ Al usar conjuntamente el cinturón de seguridad estándar con el cinturón de seguridad para embarazadas BeSafe, la gestante puede viajar con más comodidad, protegida y sin miedo. Es una solución fácil, eficaz y recomendable, que favorece y anima al uso del cinturón de seguridad en la embarazada.