

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD VIAL**



**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 8:

“MUJERES EMBARAZADAS AL VOLANTE”

Experto Líder: **Andres Guzman**

Perfil Profesional:

- Magister Int. Transito, transporte y seguridad Vial
- Perito experto en pruebas de Alchohemia
- Especialista en Movilidad y transporte
- Profesional SST
- Perito en Tecnicas terapeuticas
- Auditor ISO 39001/2016
- Consultor y formador especializado en Seguridad Vial
- Docente Universitario
- Conferencista nacional e internacional



svauditor@outlook.com



@andresguzmanceo



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



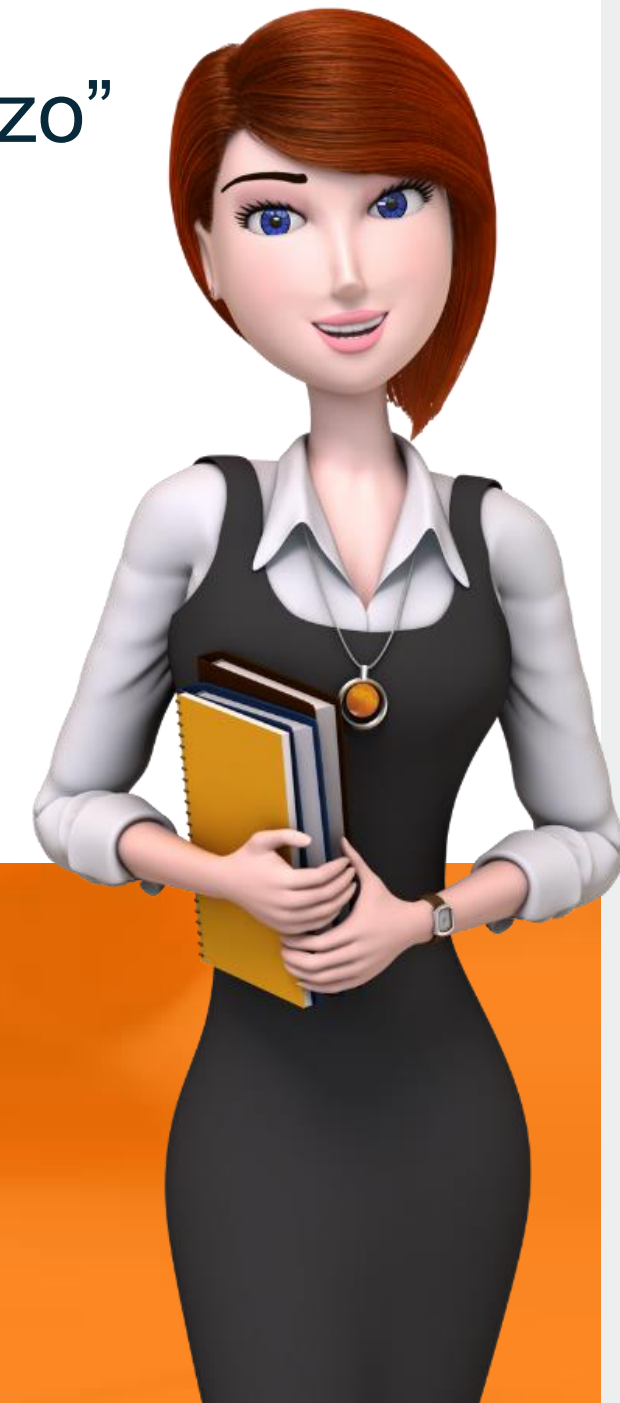
***“GLORIA A DIOS POR LA
EXISTENCIA DE LA MUJER”***

(Andres, 2024)



Objetivos general

Explorar el fascinante mundo de la mujer en estado de "embarazo" enfocado en la conduccion vehicular.



Estar embarazada no es una enfermedad...

Que lleva en el útero un embrión o un feto producto de la fecundación del óvulo por el espermatozoide

REA, 2024

CAMBIOS FISICOS

- *Ausencia de menstruación*
- *Aumento y tamaño de las mamas*
- *Aumento del tamaño del útero*
- *Aumento de la secreción vaginal*
- *Aumento ritmo cardiaco*
- *Mayor apetito*
- *Aumento de peso*
- *Alteración olfativa y gustativa*
- *Molestias y dolores generales en el cuerpo*
- *Cambios en la piel*
- *Encías sensibles*
- *Olor bucal*
- *Cansancio hinchazón general*
- *Y mas...*



CAMBIOS PSICOLOGICOS

- *Cambios de humor e irritabilidad*
- *Miedo*
- *Ansiedad*
- *Preocupación*
- *Temor*
- *Depresión*
- *Baja autoestima*
- *Alegría*
- *Orgullo*
- *Ilusión*
- *Felicidad*
- *Entre otros...*



EJERCICIO EN TODA LA CLASE

- Desarrollaremos la clase con la participación de todos los asistentes
- Por cada pregunta participan dos (2) asistentes
- Participación debe ser bajo el principio del respeto y la sana opinión de todos.
- No se aceptan preguntas o respuestas que hagan los participantes que no tengan el enfoque neto de "embarazo".
- No se aceptan preguntas o respuestas que tengan un enfoque al "aborto".



1. ¿Se debe usar el cinturón de seguridad?

No hay norma que impida o de libertad de uso o no uso del cinturón de seguridad para mujeres en estado de embarazo.



2. ¿A qué distancia del volante hay que colocarse?

La **regla general** es que una mujer embarazada se debe situar al menos **a 25 cm del volante** (distancia mínima entre el volante y el cuerpo), para evitar posibles lesiones en caso de accidente.



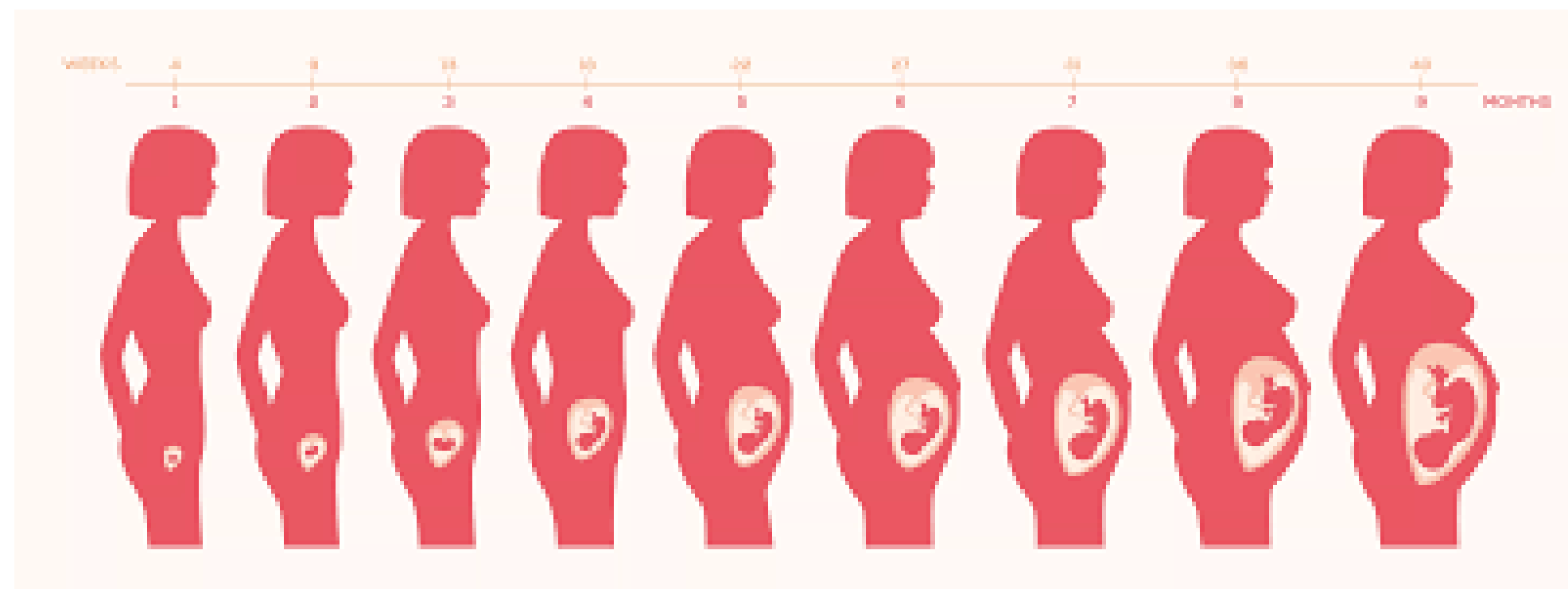
3. ¿El airbag afecta al bebé?

El airbag no constituye ningún peligro para el bebé ya que en caso de impacto protege fundamentalmente la cabeza y el pecho, impidiendo incluso presiones excesivas en la barriga.



4. ¿Se puede conducir por igual a lo largo de todo el embarazo?

Evidentemente no es lo mismo conducir durante los primeros 3 meses de gestación que hacerlo durante los últimos 6 meses, por lo que conviene ir regulando **la posición del asiento** y sus distancias a medida que pasen los meses, siempre colocando el respaldo lo más recto posible.



5. ¿Se aconseja la utilización de la banda pélvica y/o utensilios en la pelvis?



En estados de gestación avanzados **es aconsejable, pero no obligatorio** el uso de una banda pélvica que se coloca debajo del vientre como complemento al cinturón de seguridad, sobre todo a efectos de comodidad para la mujer embarazada.

6. ¿Cuál es el tipo de ropa más aconsejable para una conducción relajada?



Como casi en cualquier circunstancia la mejor recomendación para mujeres embarazadas es la utilización de **calzado cómodo y plano para conducir**, así como una **ropa en general amplia**, que asegure una sensación de comodidad en la conducción.

7. ¿Conviene realizar desplazamientos largos?



En general se aconseja evitar, en lo posible, desplazamientos largos, y en todo caso realizar **paradas frecuentes** que sirvan para acudir al baño, para caminar y activar así la circulación.

8. ¿Cuándo se debe dejar de conducir?



No existe ninguna prohibición explícita que limite la conducción

9. ¿La embarazada debe o no debe montarse en una moto?



NO, NO Y NO... ATTE: ANDRES GUZMAN

Bibliografía

www.rae.es

<https://www.motor.mapfre.es/consejos-practicos/seguridad-vial/conducir-embarazada-preguntas-frecuentes-y-consejos/>

<https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/seguridad-vial/movilidad-segura-salud/sabias-que/embarazo-conduccion/>

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/cambios-fisicos-y-psicologicos-durante-el-embarazo/>



Experto Líder: **Andres Guzman**

Perfil Profesional:

- Magister Int. Transito, transporte y seguridad Vial
- Perito experto en pruebas de Alcoholemia
- Especialista en Movilidad y transporte
- Profesional SST
- Perito en Tecnicas terapeuticas
- Auditor ISO 39001/2016
- Consultor y formador especializado en Seguridad Vial
- Docente Universitario
- Conferencista nacional e internacional

svauditor@outlook.com



[@andresguzmanceo](#)



Evaluémonos



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



**Escanea el código
QR con tu celular**