

# Seguridad en el automóvil durante el embarazo

## Car Safety During Pregnancy (Spanish)

### ¿Sabía usted que? Did You Know?

El 40% de las mujeres embarazadas y nuevas madres que mueren en accidentes automovilísticos en Michigan no llevaban cinturón de seguridad.

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de lesiones y muerte entre personas menores de 34 años de edad en los Estados Unidos. Muchas de estas muertes podrían evitarse simplemente con el uso de cinturones de seguridad. Todos deben usar cinturón de seguridad cada vez que se encuentren en un automóvil por muy corto que sea el viaje. Las mujeres embarazadas tienen más de qué preocuparse cuando están conduciendo. Ellas necesitan llevar el cinturón de seguridad de una forma que las proteja tanto a ellas como a sus bebés.



40% of pregnant women and new mothers who die in car crashes in Michigan were not wearing seat belts.

Car accidents are the leading cause of injury and death among people under age 34 in the United States. Many of these deaths could be prevented simply by using seatbelts.

Everyone should use a seatbelt every time they are in a car, no matter how short of a distance they are traveling. Pregnant women have more to worry about when driving. They need to wear seatbelts in a way that will protect both themselves and their babies.

Quando use el cinturón de seguridad:

When wearing your seatbelt:

1. Siempre use ambas correas, la de regazo y la de hombro. Always wear both the lap and shoulder belt.
2. Abroche la correa de regazo sobre sus caderas, por debajo de su vientre. Buckle the lap belt low on your hipbones, below your belly.
3. Nunca ponga la correa de regazo arriba o cruzado sobre su vientre. Never put the lap belt above or across your belly.
4. Coloque la correa del hombro a través de su pecho (entre sus pechos), nunca debajo de su brazo, detrás del trasero o espalda, ni cruzado sobre su cuello. Place the shoulder belt across the center of your chest (between your breasts)—never under your arm, behind or back, or across your neck.
5. Asegúrese de que las correas estén bien ajustadas. Make sure the belts fit snugly.

### Abrocharse el cinturón de seguridad Buckling Up

Su bebé está bien protegido dentro de usted. Al abrochar su cinturón de seguridad, usted se está protegiendo a sí misma que es lo más importante para su bebé. Your baby is well protected inside of you. By buckling your seatbelt, you are protecting yourself, which is the most important thing for your baby.

Usar el cinturón de seguridad no dañará al bebé si éste está abrochado correctamente. Wearing a seatbelt will not harm your baby if it is fastened correctly.



## Otros consejos Other Tips

- Si el vehículo tiene un volante inclinable, asegúrese de que éste se incline hacia su esternón, no hacia su abdomen o su cabeza. If the vehicle has a tilt steering wheel, make sure the steering wheel is tilted toward your breastbone, not your abdomen or head.
- Mueva su asiento hacia atrás tanto como le sea posible. Su esternón debe estar por lo menos a 10 pulgadas del volante. En la medida en que su vientre crezca durante el embarazo vaya ajustando el asiento para permitir tanto espacio como sea posible, pudiendo aún alcanzar los pedales. Move your seat so it is as far back as possible. Your breastbone should be at least 10 inches from the steering wheel. As your belly grows throughout your pregnancy, keep adjusting the seat to allow as much space as possible while still being able to reach the pedals.

## ¿Qué pasa en un accidente? What Happens in an Accident?

En un accidente hay dos colisiones. La primera es cuando el automóvil choca con algo o es golpeado y se detiene repentinamente. La gente dentro del automóvil seguirá moviéndose después de que éste haya dejado de moverse. Si no están abrochados, la segunda colisión ocurrirá cuando los pasajeros sean lanzados hacia adelante dentro del automóvil y golpeen el asiento delantero o el parabrisas.

During a car crash, there are two collisions. The first is when the car hits something, or is hit, and suddenly comes to a stop. The people in the car will keep moving after the car stops moving. If they are not buckled in, the second collision will happen when they fly forward inside the car and hit the seat in front of them or the windshield.

## ¿Qué pasa con las bolsas de aire? What about Air Bags?

Si es lanzada hacia adelante en la dirección de una bolsa de aire que se está abriendo porque usted está desabrochada, la fuerza del impacto puede ser suficiente para causarle daño tanto a usted como a su bebé. Sin embargo, si usted está abrochada, la bolsa de aire funcionará junto con su cinturón de seguridad para protegerla a usted y a su bebé. No apague el interruptor de la bolsa de aire.

If you fly forward into an opening air bag because you are unbuckled, the force of the impact can be enough to cause harm to both you and your baby. However, if you are buckled in, the airbag will work together with your seatbelt to keep you and your baby safe. Do not turn off the airbag switch.

Translated August 2016 by