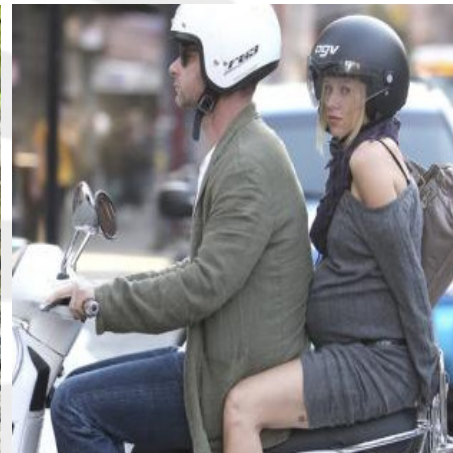
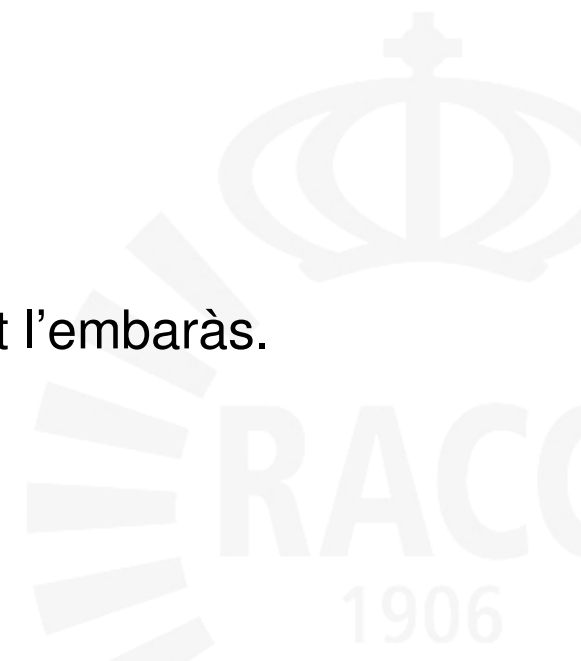


RACC

Mobilitat durant l'embaràs: hàbits, riscos i percepció social



- 1.- Introducció i objectius.
- 2.- Anàlisi estadístic: estimació de la sinistralitat entre les gestants.
- 3.- Enquesta sobre hàbits i actituds de les gestants envers la mobilitat.
- 4.- Conclusions.
- 5.- Recomanacions i consells de mobilitat durant l'embaràs.

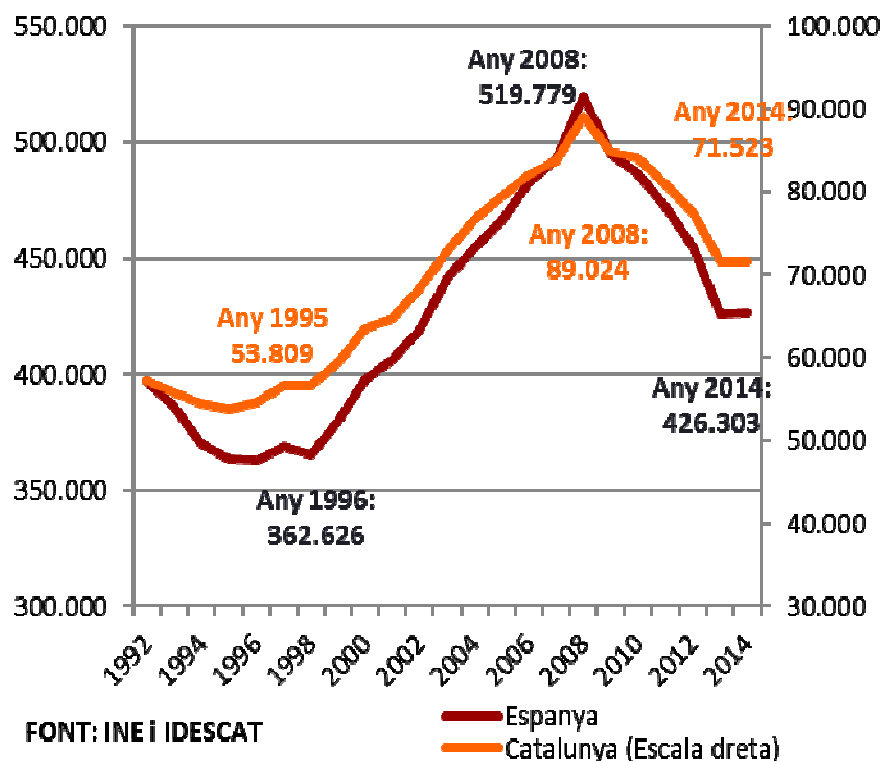


Introducció: l'embaràs i la mobilitat

- La gestació és un període singular en la vida de la dona que determina grans canvis, no solament per les expectatives que genera el futur fill, sinó també pels canvis físics i psíquics que comporta.
- Aquest nou estat determina actituds i aptituds diferents enfront de la vida quotidiana en àmbits molt diferents: salut, alimentació, activitat física, i també en la mobilitat quotidiana.
- Des de la perspectiva de la seguretat viària, la sinistralitat de la dona gestant és, lògicament, més rellevant ja que les conseqüències es fan extensives al fetus.
- La singularitat del col·lectiu de dones embarassades i la falta de recerca relacionada en l'àmbit de la mobilitat, ha portat a la Fundació RACC a realitzar aquest estudi.

Introducció: l'embaràs i la mobilitat

Naixements a Catalunya i Espanya
Nascuts vius



- Malgrat el descens de la natalitat des de l'inici de la crisi, a Espanya es registren més de 425.000 naixements a l'any, 71.000 d'ells a Catalunya.
- El col·lectiu de dones gestants és rellevant des de la perspectiva de la mobilitat no només per la seva dimensió sinó perquè també entra en joc la seguretat d'un ésser futur.
- Vetllar per la seguretat i comoditat de la dona gestant és, per tant, doblement rellevant.



Objectius de l'estudi

- Aquest estudi persegueix dos objectius fonamentals:
 - Quantificar la sinistralitat entre les dones gestants i, per tant, delimitar la magnitud del possible problema (recerca estadística)
 - Analitzar els canvis en el patró de mobilitat de la dona gestant i estimar les seves conseqüències sobre la seva seguretat viària (enquesta).

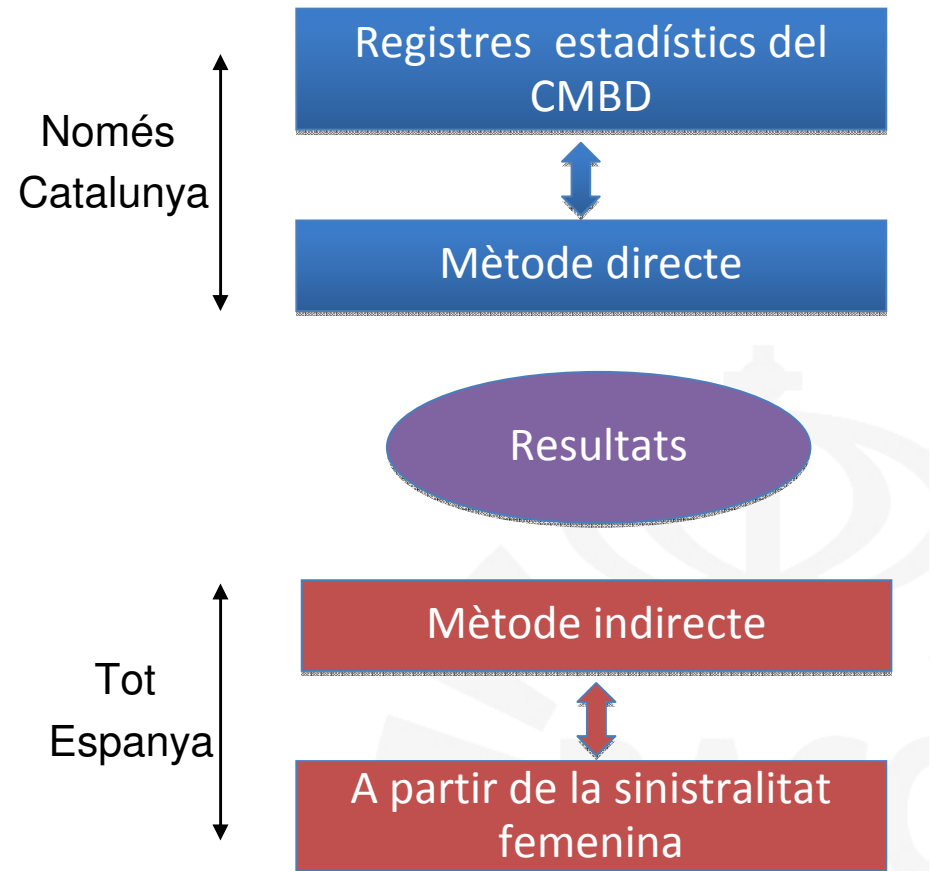
- La quantificació estadística de la sinistralitat s'ha dut a terme mitjançant dos mètodes complementaris.
 - Anàlisi directa de registres sanitaris del CMBD (conjunt mínim bàsic de dades, del sistema sanitari públic).
 - Estimació indirecta a partir de l'accidentalitat reportada per la DGT.

- Els hàbits de mobilitat s'han investigat a través d'una enquesta realitzada a 500 dones, la meitat de les quals en estat de gestació, i la resta havent tingut un fill en els 10 últims mesos.

Anàlisi estadístic



- L'única informació directa és la que prové del CMBD (conjunt mínim bàsic de dades) del sistema sanitari públic i privat (excepte urgències privades). La falta de consolidació del model de recollida de dades ha impedit el seu ús per al conjunt d'Espanya.
- La dificultat afegida de relacionar registres hospitalaris amb accidents de trànsit obliga a realitzar una estimació de la sinistralitat de les dones gestants a partir de les xifres de la DGT.

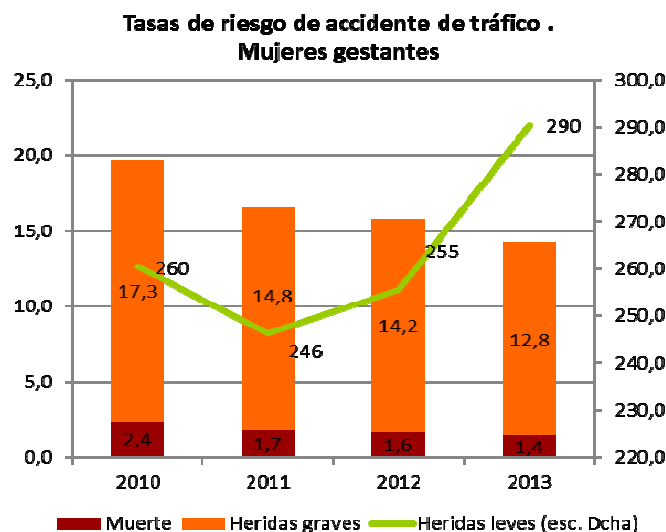


Mètode directe: resultats (Catalunya)

- La informació disponible del CMBD a Catalunya per 2014 assenyala que als hospitals i centres d'urgències catalans es van atendre a **316 dones embarassades que havien sofert un accident de trànsit** (identificat en la causa externa o per finançament de l'assistència a càrrec de mútua d'accidents). Aquesta xifra no inclou les visites en centres d'urgències privats.
- No totes les dones ateses en centres mèdics van presentar algun tipus de lesió. En un nombre indeterminat de casos, la visita va ser només una mesura de precaució sense conseqüències.
- La falta de major concreció impedeix determinar quantes visites corresponien a lesionades lleus o greus. Per tant, aquesta xifra ha de ser tinguda en compte amb tota la prudència possible i intentar obtenir un contrast de la mateixa, via el mètode indirecte.

Mètode indirecte: resultats (Espanya)

- No s'han considerat els accidents amb víctimes menors de 15 anys o majors de 49, ja que els naixements de mares en aquests intervals d'edat representen solament un 0,03% del total.
- Les xifres de sinistralitat de la gestant han de tenir en compte els canvis en els seus hàbits de mobilitat, fonamentalment, l'abandó dels vehicles de dues rodes.
- No s'introdueix correcció, en canvi, per una presumible major prudència a l'hora de conduir o de desplaçar-se en general.

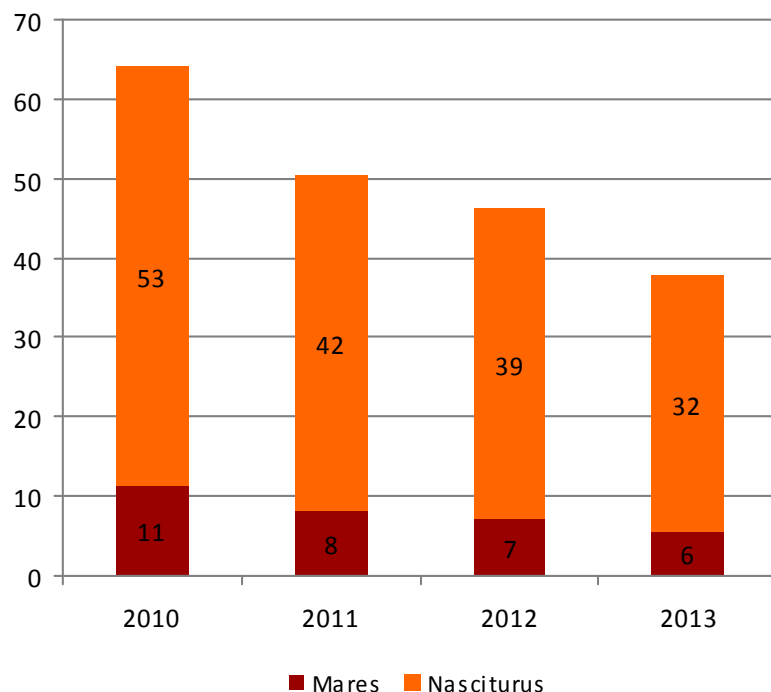


FUENTE: Estimación Fundación RACC en base a DGT e INE

- El 2013, la taxa de risc de resultar víctima d'un accident de trànsit per a una dona embarassada es va situar en 304,6 casos per 100.000 embarassades (uns 1.300 casos)
- La major part de les víctimes van patir ferides lleus, 290,4 per cada 100.000.
- Els casos amb ferida greu van ser 12,8 i les defuncions 1,4.

Mètode indirecte: resultats (Espanya)

Víctimes mortals en accident de trànsit
Mares i fills futurs. Espanya



NOTA: Se suposa que el 50% de mares amb ferides greus perden el fetus

FONT: Estimació pròpia

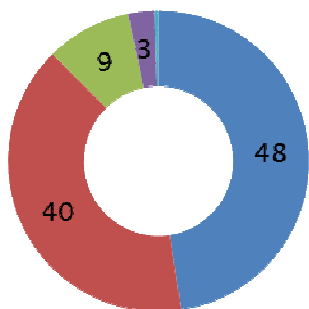
- L'estimació d'accidents amb resultat de mort o ferit greu van poder produir l'any 2013 fins a 38 víctimes mortals entre dones gestants i els fetus, assumint que el 50% de les dones que van patir ferides greus van perdre el fetus.
- Aquests càlculs solament incorporen les conseqüències sobre el fetus dels accidents soferts per dones en estat de gestació que han resultat mortal o greu.
- Les dades es basen exclusivament en les taxes de risc calculades mitjançant estimació a partir de dades d'accidentalitat i d'embarassos.

Enquesta



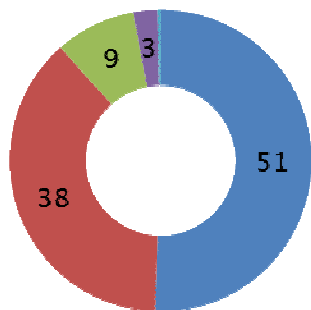
L'embarassada considera important la mobilitat durant aquesta etapa de la seva vida

Edat 25-34 anys



■ Molta ■ Bastant ■ Normal ■ Poca ■ Gens

Edat 35-44 anys



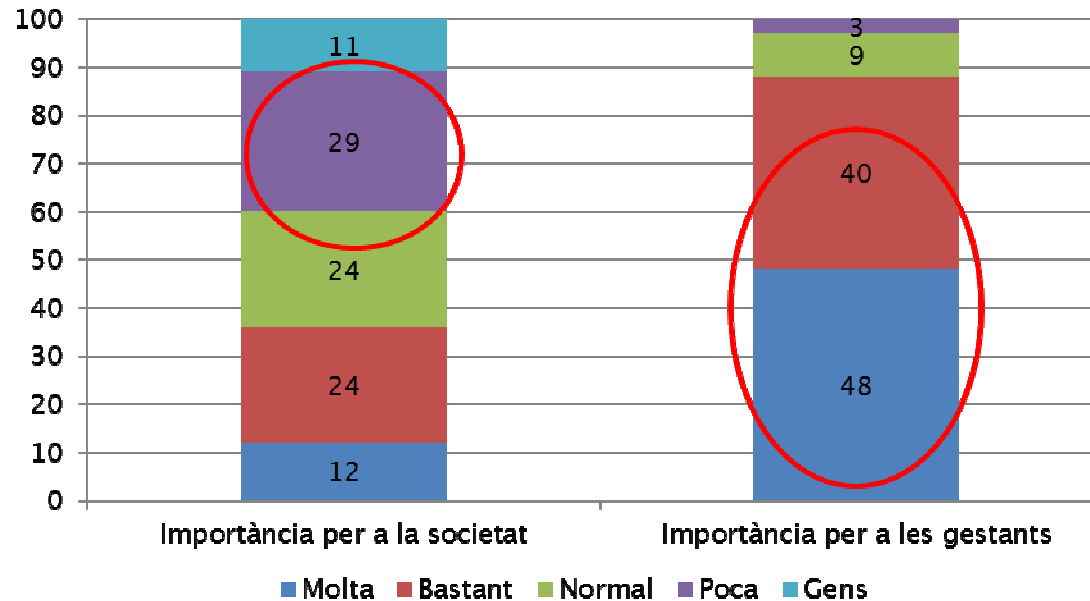
■ Molta ■ Bastant ■ Normal ■ Poca ■ Gens

- La mobilitat és una qüestió important o molt important pel 88% de les dones embarassades.
- L'edat de la dona no influeix en el seu nivell de preocupació respecte a la seva mobilitat diària.

Font: Enquesta elaboració pròpia. Mostra amb 500 persones. Error mostral màx. 4,5% Significació del 95,5%

Les embarassades creuen que la societat no valora suficientment la seva mobilitat

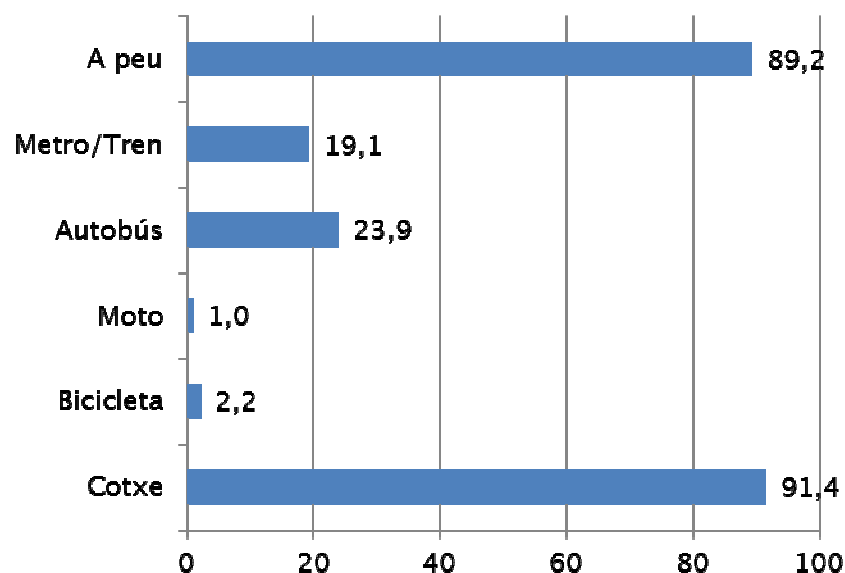
La importància de l'embaràs des de dues perspectives
% enquestades de cada resposta



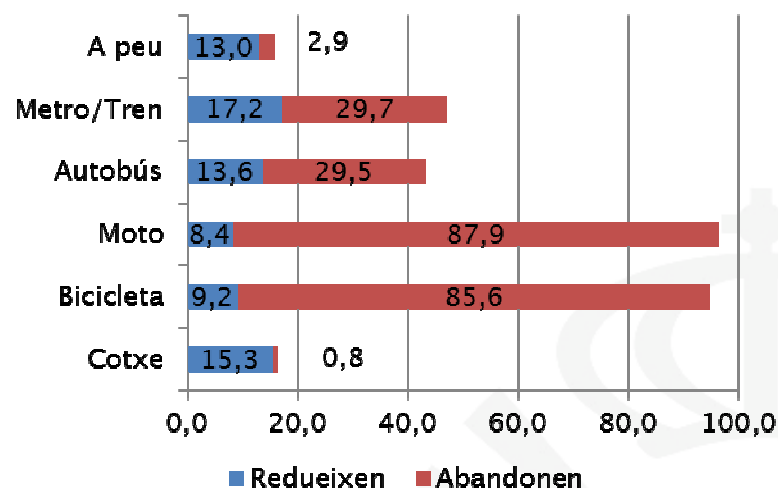
- Un 40% de les dones embarassades percep que la societat no valora suficientment algun dels aspectes relatius a la seva mobilitat. Concretament, un 11% considera que a la societat no li importa gens la seva mobilitat i al 29% molt poc.
- El contrast és intens amb la percepció de la importància que les pròpies embarassades atribueixen a la seva mobilitat, un 88%

L'embaràs determina canvis importants en la manera de desplaçar-se

Gestants que l'utilitzen el mitjà almenys un cop per setmana
% sobre total mostra



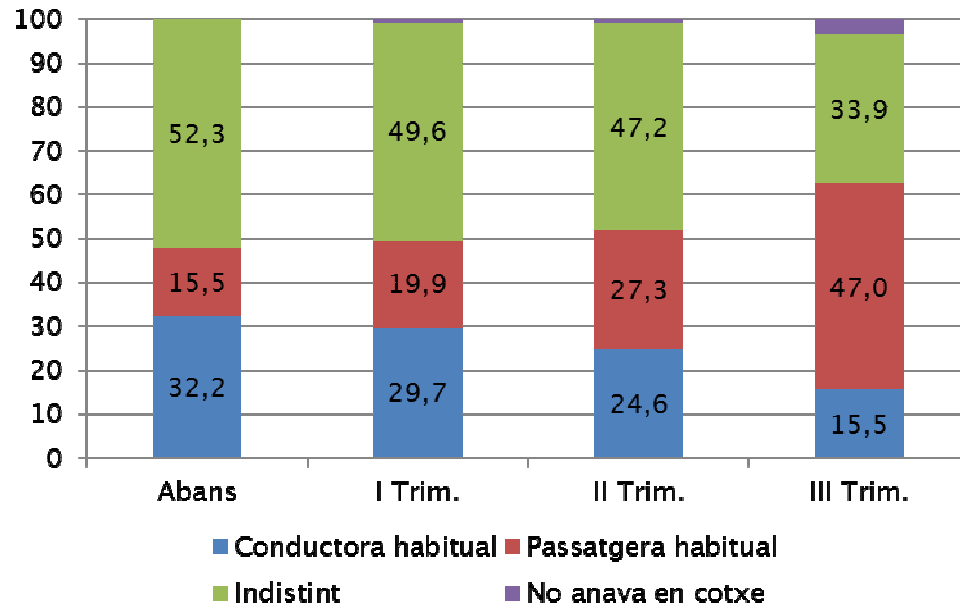
Canvis en el mode de transport de la dona gestant
% de gestants que redueixen o abandonen l'ús del mitjà



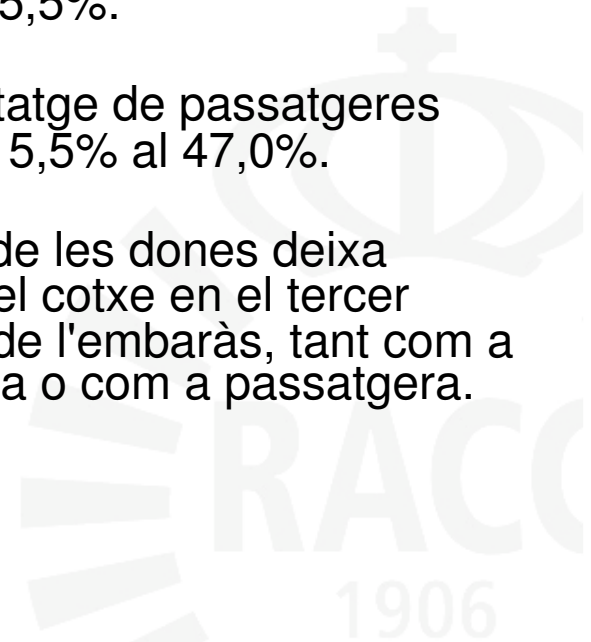
Les embarassades canvien la seva forma de moure's i admeten que prefereixen caminar o anar amb cotxe abans que usar el transport públic. A més, es produeix un abandó o reducció superior al 90% dels vehicles de dues rodes, moto i bicicleta, i de fins el 45% en el transport públic.

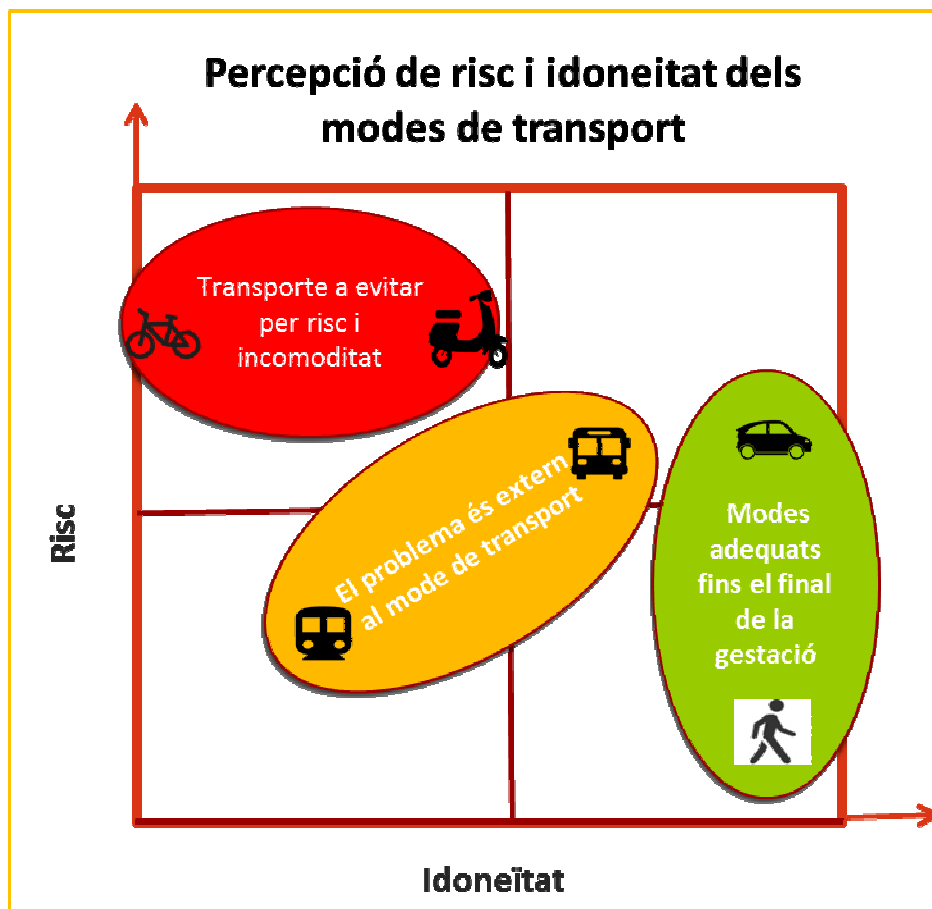
També canvia el paper de l'embarassada com a usuària del cotxe privat

**Paper de la dona gestant respecte el cotxe
Segons la fase de l'embaràs**



- A mesura que avança l'embaràs disminueix la proporció de dones que condueixen.
- La diferència és significativa, ja que mentre abans de la gestació conduïen un 32,2% de les dones, en el tercer trimestre la proporció queia al 15,5%.
- El percentatge de passatgeres creix del 15,5% al 47,0%.
- Un 3,6% de les dones deixa d'utilitzar el cotxe en el tercer trimestre de l'embaràs, tant com a conductora o com a passatgera.

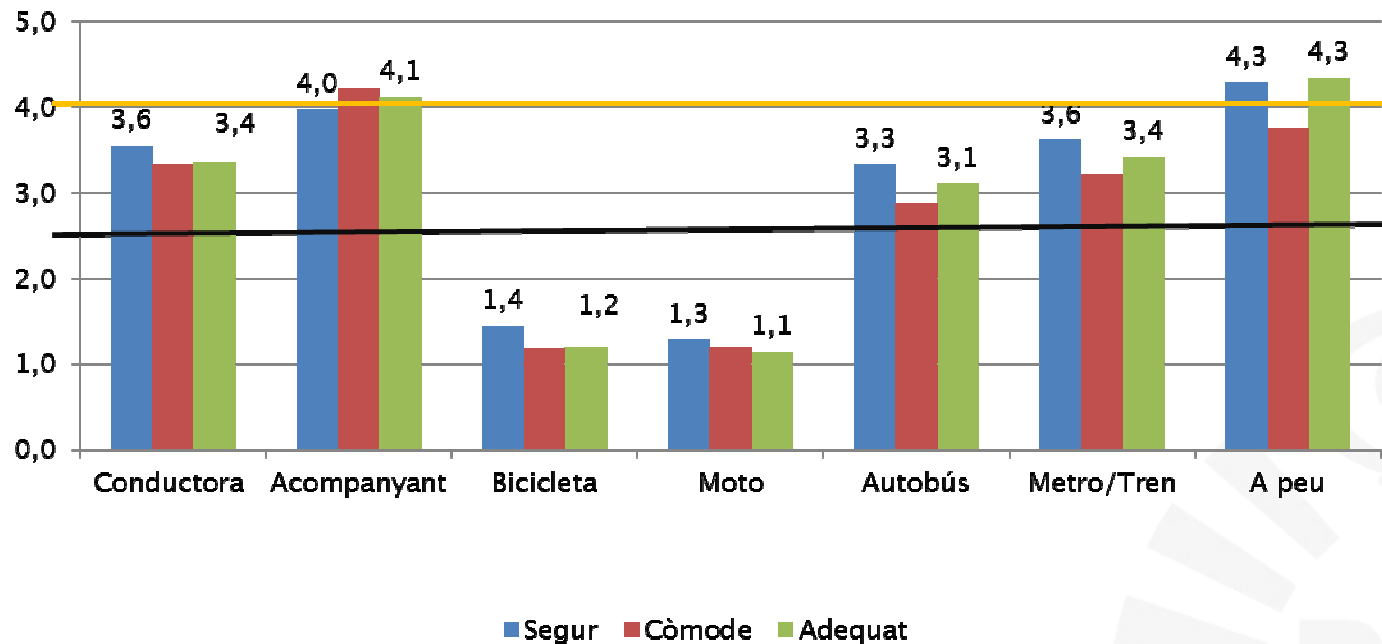




- La major part de les embarassades que utilitzen menys el cotxe o que abandonen el seu ús ho fan per incomoditat o simplement perquè en el seu estat no ho necessiten.
- L'abandó generalitzat de la bicicleta i de la moto es fa per raons de seguretat i per a un accident.
- El menor ús o abandó de l'autobús es deu més a factors externs com les aglomeracions i les dificultats per obtenir un seient o la incomoditat d'accés ("és difícil pujar-s'hi").
- En el cas del metro o tren els inconvenients estan a les aglomeracions, les escales o la por a rebre un cop.

Hàbits de mobilitat

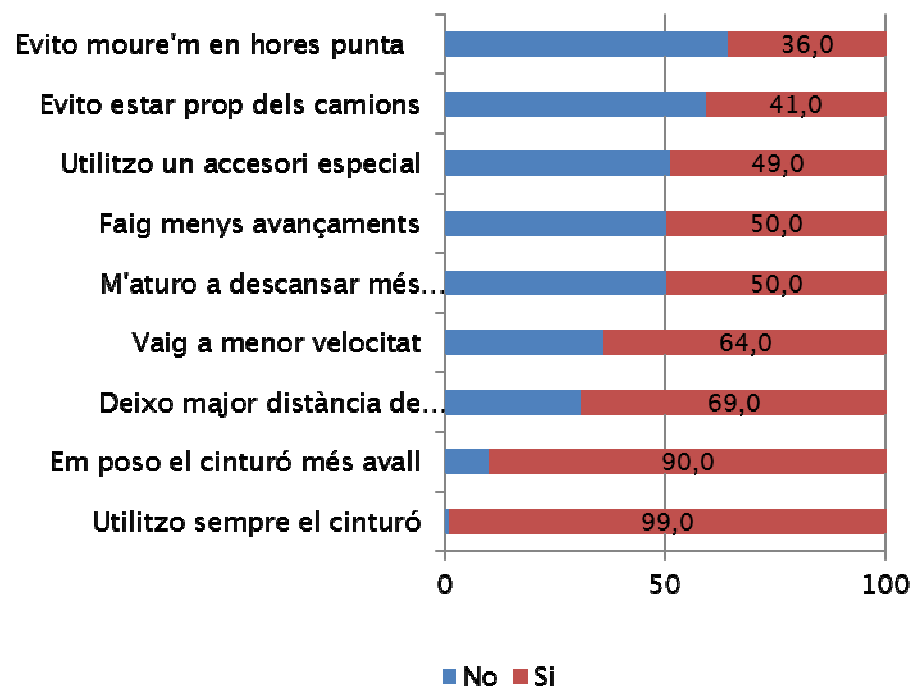
Valoració de cada mitjà de transport
Nota mitjana entre 1= Gens a 5= Molt



Caminar i anar amb cotxe com a acompanyant són els modes de transport preferits de les embarassades. Conduir i anar en transport públic també aproven, però amb menys valoració.

Hàbits en cotxe

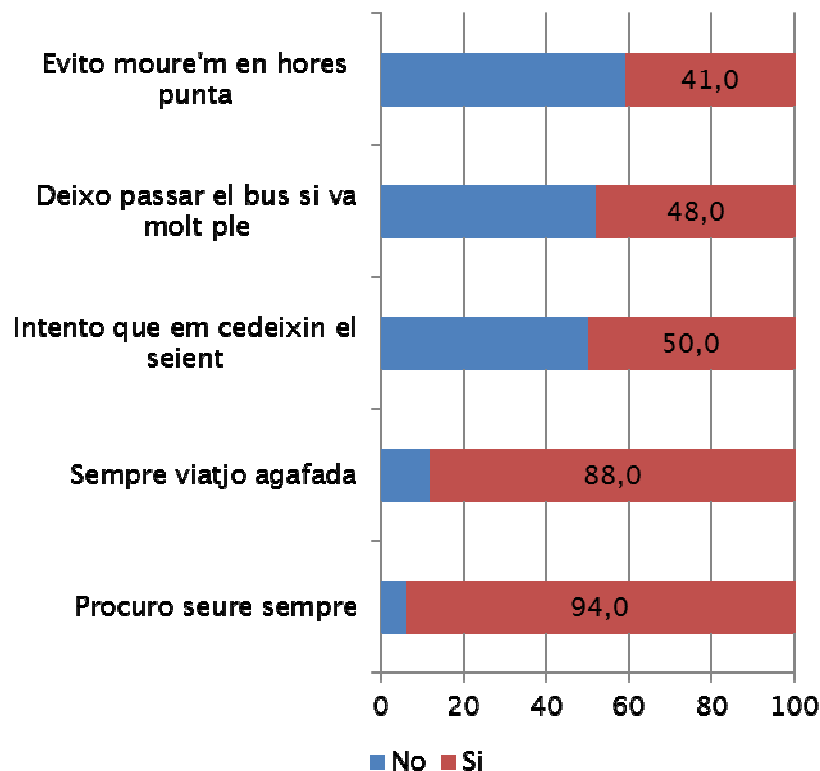
Les precaucions més freqüents al viatjar en cotxe



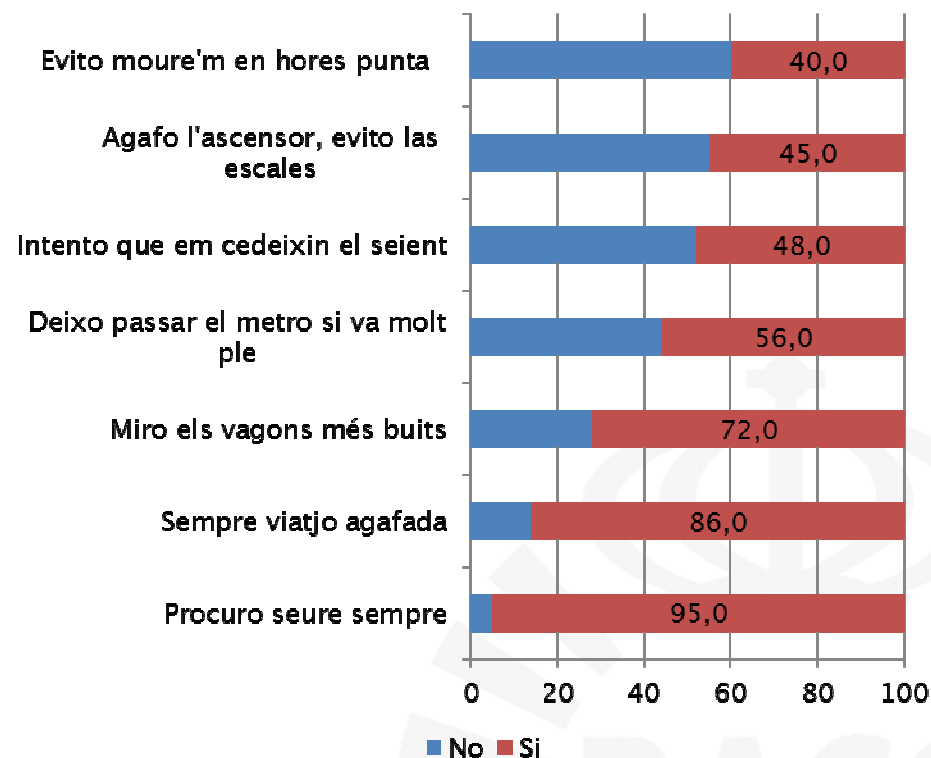
- El cinturó de seguretat segueix sent un element fonamental de seguretat viària.
- Es moderen les principals actituds de risc com a velocitat o distància de seguretat.
- No existeix un ús majoritari de sistemes de retenció especials.
- La densitat del trànsit no és un problema per a la majoria de viatgeres.

Hàbits en transport públic

Les precaucions més freqüents al viatjar en autobús



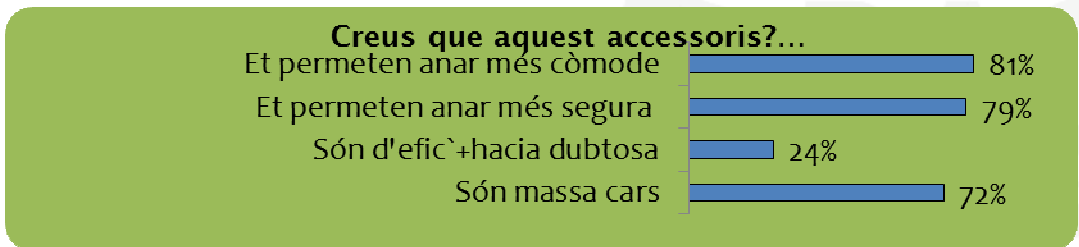
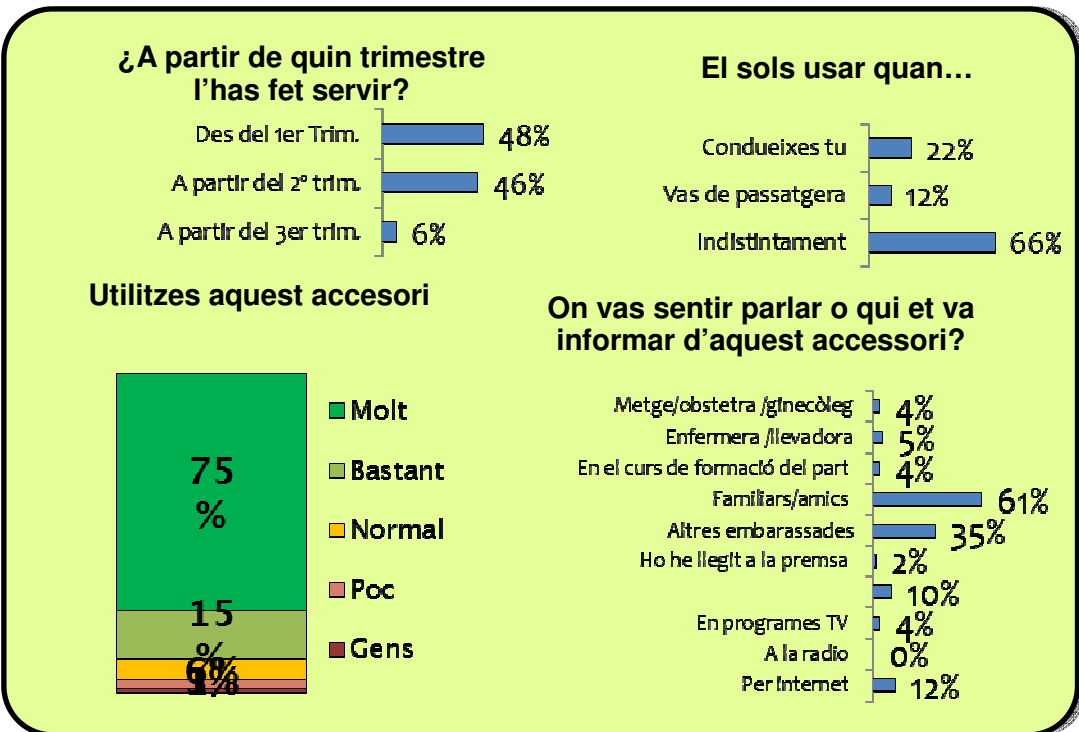
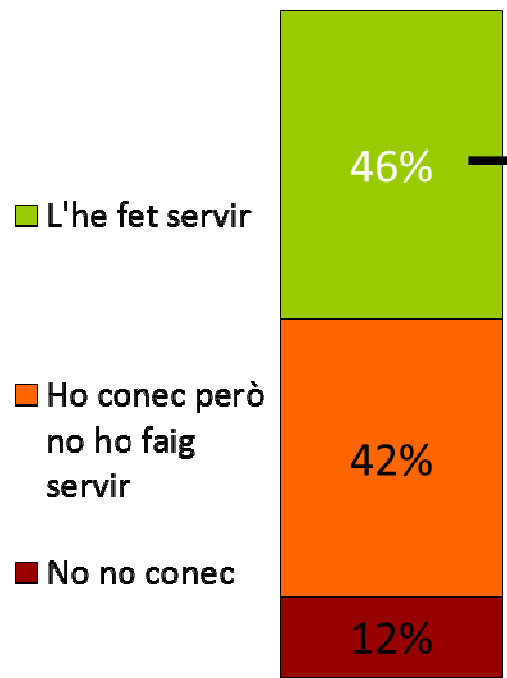
Les precaucions més freqüents al viatjar en metro o tren



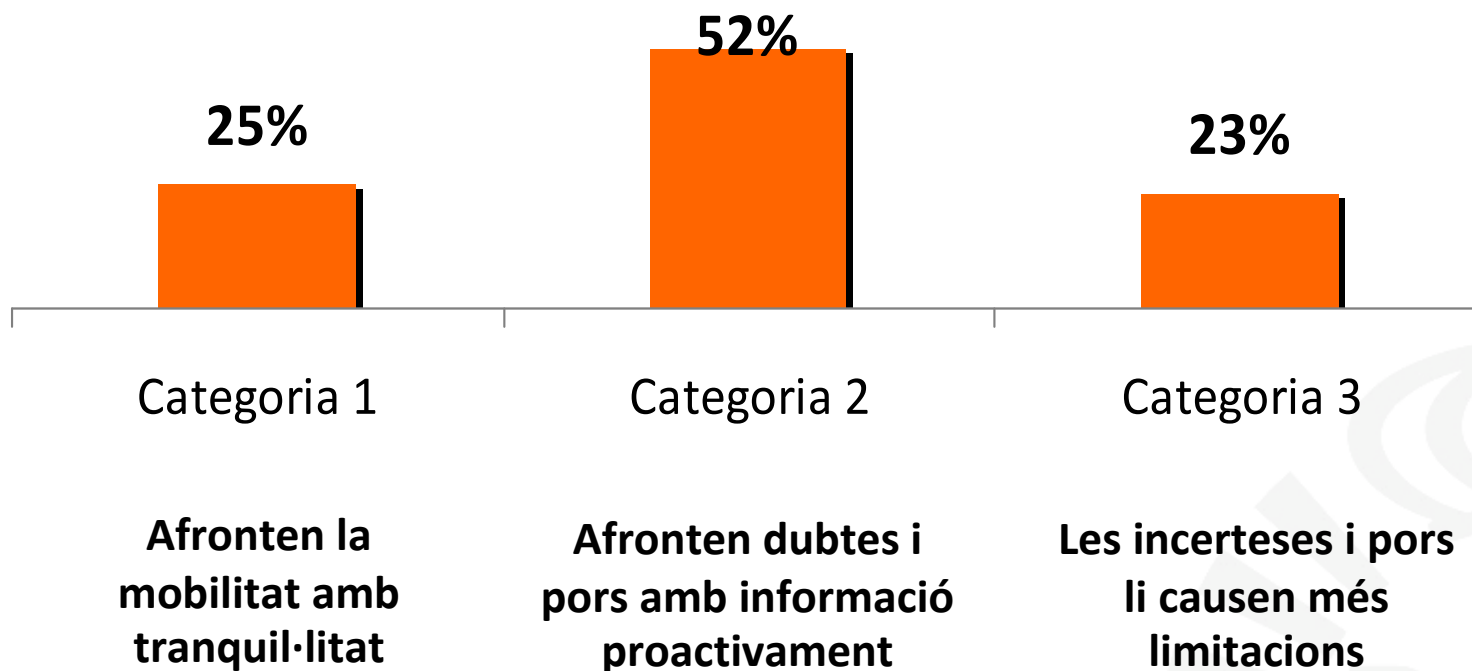
Tenir seient i evitar aglomeracions, claus de la mobilitat en transport públic. La petició que cedeixin el seient està poc estesa (50%) en contrast amb la prioritat generalitzada d'anar asseguda (95%).

Ús dels sistemes de retenció específics per embarassades

Coneixes o has utilitzat algun accessori especial para embarassades per al cotxe?



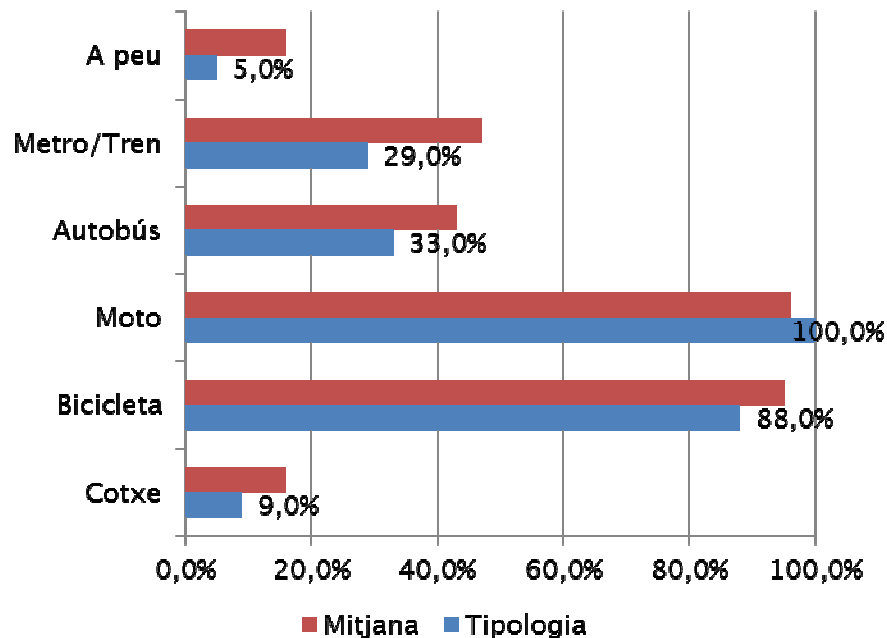
QUINS GRUPS D'EMBARASSADES S'HAN DETECTAT SEGONS LA SEVA ACTITUD ENVERS LA MOBILITAT?



Nota: els grups sorgeixen a partir d'anàlisis de classificació del mètode no jeràrquic K-Means sobre els constructos/tipus d'actituds/percepcions vs la mobilitat.

Grup 1

Taxa de reducció o abandonament d'un mode de transport

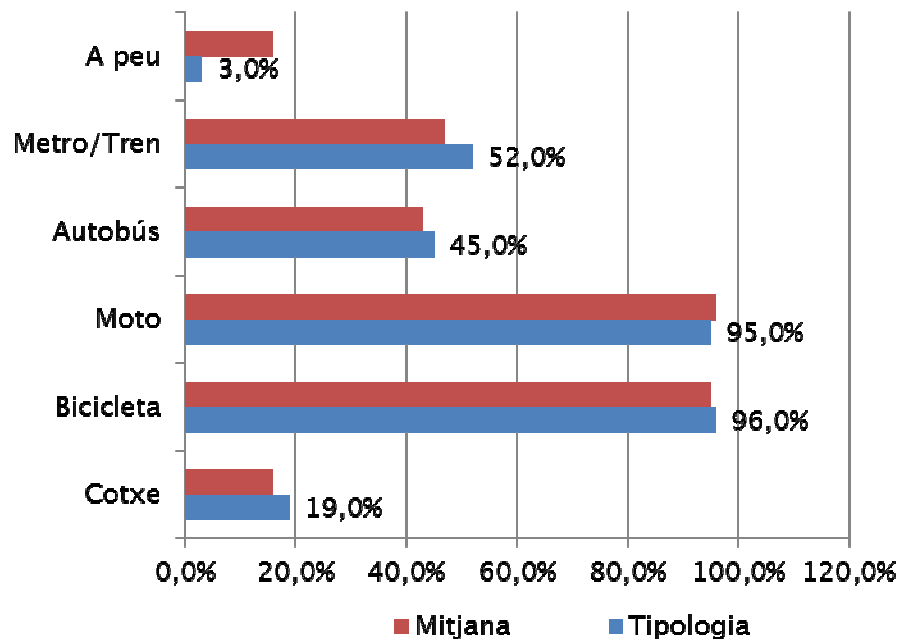


- Són dones (25%) para les que la gestació no és un problema sinó un canvi al que es van a adaptar. I això és així també per a la mobilitat.
- Normalment són embarassades del segment de major edat, que ja han tingut algun fill i que es troben en el segon trimestre de l'embaràs.
- El seu hàbitat és principalment urbà o metropolità, són dones que treballen i més com a autònomes o en llocs especialitzats.
- Són les que en menor mesura abandonen o redueixen l'ús de les diferents maneres de transport. La moto, no obstant això, la deixen al 100%.

Busquen informació per evitar incertesa davant la seva nova situació

Grup 2

Taxa de reducció o abandonament d'un mode de transport

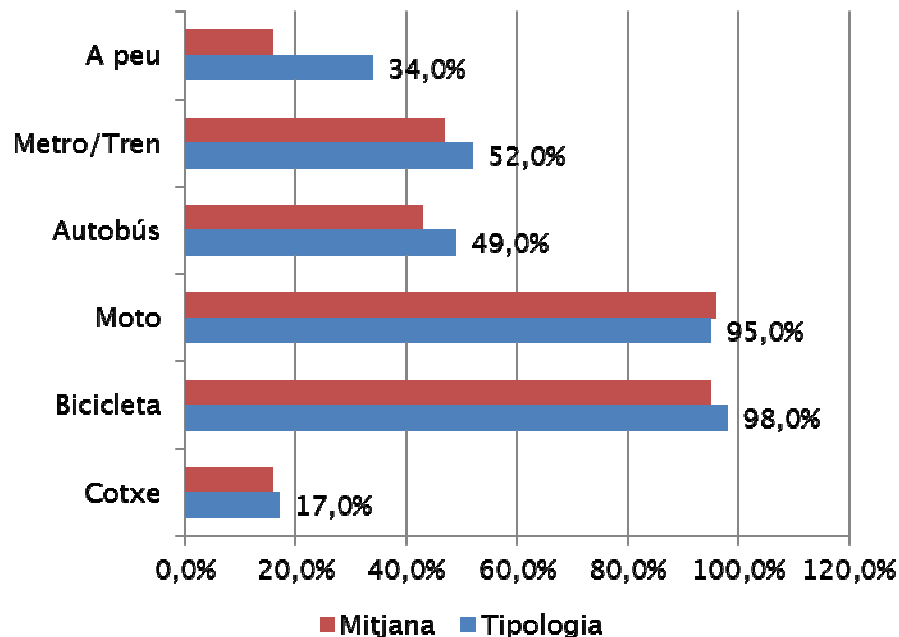


- La major part (52%) manifesten preocupacions sobre la mobilitat durant l'embaràs però no per això deixen de fer coses.
- Solen ser dones una mica més joves que les “tranquil·les”, de 25 a 34 anys i també “primerenques”.
- Són dones que busquen informació i així moderen el seu estat d'inquietud.
- Canvien els seus hàbits de mobilitat, encara que moderadament. Les seves taxes de reducció o abandó de manera de transport són inferiors a la mitjana excepte en les motos

Un segment d'embarassades a tenir en compte

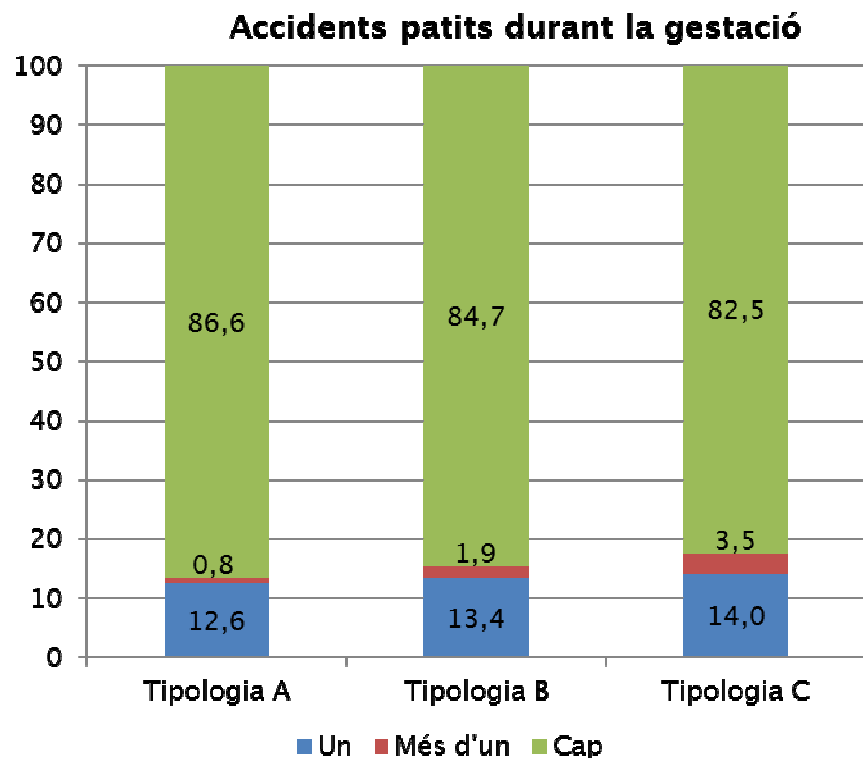
Grup 3

Taxa de reducció o abandonament d'un mode de transport



- El 23% viu el seu embaràs amb temor o certa angoixa respecte la mobilitat.
- Els atabala molt pensar que li pot passar alguna cosa al bebè. Creuen que hi ha molts risc estant embarassades.
- Són dones que deixen de fer moltes coses pel fet d'estar embarassades. En general creuen que la gent no les respecta.
- En general solen ser noies més joves (de 25 a 34 anys) i primerenques, que solen trobar-se en el tercer trimestre de l'embaràs.
- Presenten canvis en les seves preferències de mobilitat de manera més accentuada excepte pel que fa a l'automòbil

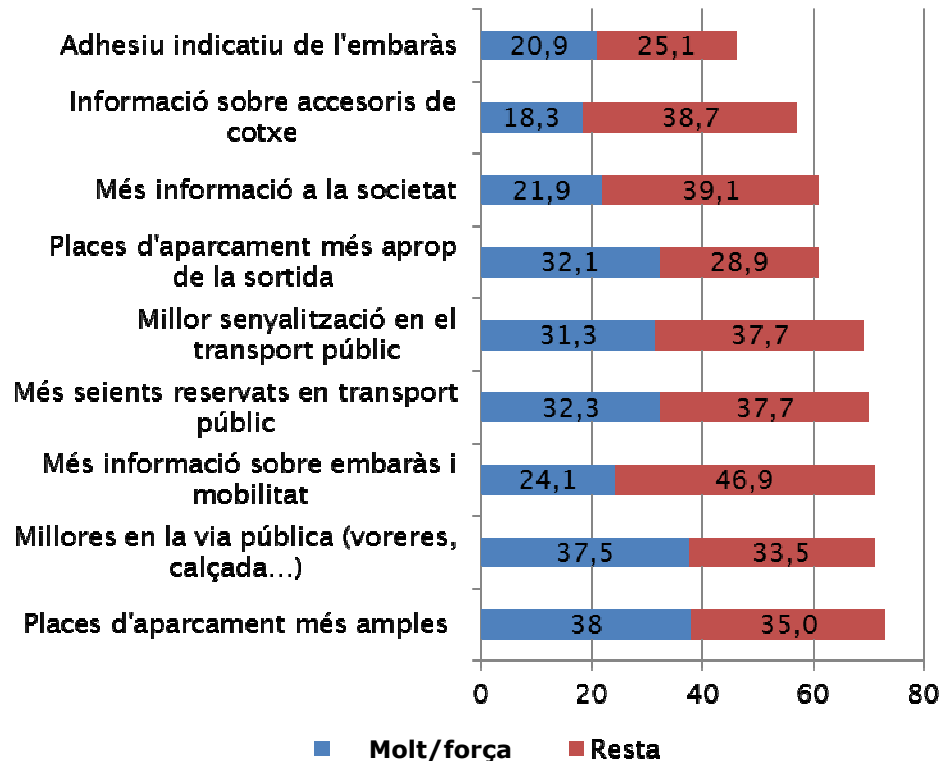
Accidentalitat viària i embaràs



- L'actitud davant l'embaràs depèn de la naturalesa de cada persona i de la seva experiència.
- El 15,3% de les embarassades declara haver tingut algun accident durant l'embaràs encara que només un 4,3% van ser accidents de trànsit en la seva majoria sense lesions rellevants.
- El 10,8% dels accidents van ser caigudes caminant.
- Coincideix que les que han tingut menys accidents són les de perfil del Grup 1, i les que més són les del Grup 3

Peticions i demandes de les dones embarassades

Que demanen les dones gestants?

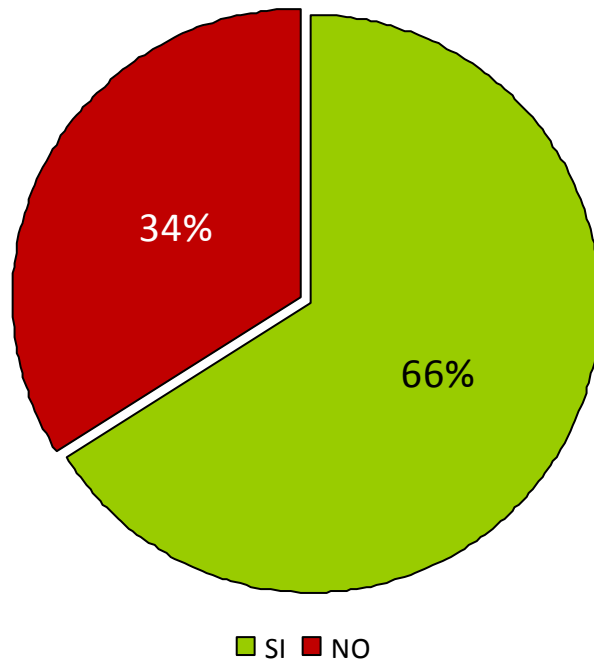


- Les embarassades veuen potencial de millora en la gestió de la mobilitat durant l'embaràs.
- La **mobilitat en l'embaràs pot ser més còmoda** facilitant aparcaments més accessibles o transports públics més adequats.
- També **pot ser més segura** facilitant el bon estat de les voreres o de les vies públiques en general.
- La gestació **es pot viure més tranquil·lament** amb més informació, tant per a la pròpia embarassada com per a la societat en el seu conjunt.

Més informació pròpia és major autoconfiança i major informació social és major respecte i reconeixement.

Les embarassades demanen en la seva majoria informació, però clara i contrastada

¿Desitjaria rebre informació sobre mobilitat i embaràs?



- A un 66% de les embarassades els agradaria rebre informació contrastada sobre mobilitat i embaràs.
- La informació ha de ser clara sobre:
 - el que es pot fer a cada moment de l'embaràs,
 - els riscos específics de cada mitjà de transport
 - les conductes a adoptar per minimitzar aquests riscos.
- La informació ha de procedir d'una font solvent i professional, preferentment de caràcter mèdic.
- El canal de transmissió pot ser oral, a través de fullets informatius en centres mèdics i Internet però a través de webs acreditades.

- Les dones gestants aparentment adopten actituds de major prudència i per tant la seva taxa de risc d'accident disminueix. Encara així, s'estima que fins a 38 gestants i fetus van perdre la vida en accidents de trànsit en 2013.

- Les dones gestants canvien el seu patró de mobilitat
 - Abandonen l'ús dels vehicles de dues rodes, bici i moto
 - Persisteixen en la utilització del vehicle privat
 - Redueixen el seu paper com a conductores
 - Augmenten el seu rol d'acompanyant
 - Moderen l'ús del transport públic en determinades circumstàncies
 - No alteren substancialment el seu paper com a vianant

- Una 23% de les gestants viuen amb angoixa la mobilitat durant l'embaràs i el 66% demana informació clara al respecte.

Consells bàsics a embarassades

- La mobilitat durant l'embaràs no és un problema, és simplement diferent.
- Accepta certes limitacions temporals i mou-te conforme a les teves possibilitats
 - Elimina o redueix al mínim maneres de transport amb major risc com els vehicles de dues rodes.
 - No renunciïs al transport públic i fes valer la teva condició d'embarassada quan hi viatgis, sense complexos.
- Si condueixes, fia't de tu mateixa. Les dones tenen un menor risc al volant i la gestació aporta un “plus” de prudència.
- La teva seguretat depèn de tu però en qualsevol cas:
 - No deixis d'usar el cinturó de seguretat i utilitza els accessoris de retenció homologats per embarassades.
 - No incorris en conductes de risc i evita l'excés de velocitat, l'alcohol i les drogues o substàncies que puguin alterar la teva capacitat de percepció.
- Si la teva mobilitat depèn d'un altre, exhorta-li a reforçar la seva prudència i responsabilitat. D'aquesta persona depenen ara més vides.

Recomanacions RACC

A l'Administració

- Garantir la mobilitat segura de les dones embarassades equival a invertir en la seva qualitat de vida durant aquesta etapa.
- Millorar la informació sobre aspectes de mobilitat que rep la dona embarassada a través de l'atenció sanitària (consultes, CAP...)
- Estudiar la implantació d'iniciatives per evidenciar l'embaràs d'una dona, com alguna icona o logotip, poden ser útils per incrementar el respecte i reconeixement social de l'embarassada.
- Fer els espais públics més amables, segurs i confortables
 - Els forats en les carreteres o calçades urbanes constitueixen una molèstia per a aquest col·lectiu en la mesura que les sacsejades poden afectar al fetus.
 - Les bandes rugoses o els passos elevats per reduir la velocitat de certes vies urbanes haurien d'adaptar-se per reduir el possible impacte sobre l'embarassada.
 - Les places d'aparcament normals resulten incòmodes per a les gestants en estat avançat pel que haurien d'habilitar-se les de major dimensió.
 - Un tractament similar podria fer-se per a les zones d'aparcament regulat sempre que s'acredités la condició d'embarassada.

Recomanacions RACC

A l'Administració

- L'embarassada redueix l'ús del transport públic pel temor a les aglomeracions i dóna prioritat a poder tenir un ús confortable del mateix pel que seria molt rellevant:
 - Intensificar la visibilitat de les places reservades per a embarassades i promoure pel seu bon ús
 - Crear o enriquir els missatges sobre la disponibilitat de places reservades i l'obligatorietat de cedir-les a les embarassades (o altres col·lectius amb mobilitat més limitada)
 - Fomentar una conducció “suau” en els diferents mitjans de transport públic, en particular, en l'autobús per eliminar riscos de caigudes o de cops en arrencades i frenades brusques.

Als fabricants

- Millorar l'ergonomia de les places destinades a embarassades, majors i mobilitat reduïda en el transport públic urbà.
- Desenvolupar millores ergonòmiques per a una major comoditat en el cotxe d'embarassades, així com persones majors.
- Innovar tecnològicament per desenvolupar cinturons de seguretat que protegeixin millor les embarassades.

Annex: com cordar-se el cinturó correctament durant l'embaràs



- La banda horitzontal del cinturó de seguretat, mai no ha de creuar l'abdomen, s'ha de posar per sota del ventre a l'altura dels engonals.
- La banda diagonal del cinturó de seguretat, ha de passar per l'espatlla i entre els pits de la dona.