

Presión arterial alta durante el embarazo: qué significa para usted y su bebé



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. Si tiene hipertensión, la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos suele ser demasiado elevada. Esto puede causar problemas de salud en el futuro. Controlar su presión arterial puede ser de ayuda para usted y su bebé a la hora de mantenerse sanos. Muchas personas no saben que tienen hipertensión porque es posible que no tengan ningún síntoma o no los noten. Por eso es importante acudir a todas las citas médicas programadas antes y después del nacimiento del bebé.

Es posible que su proveedor de atención médica (health care provider, HCP) le diga que tiene uno de estos tres tipos de hipertensión arterial, los cuales pueden aparecer antes, durante o después del embarazo: **hipertensión crónica, hipertensión gestacional o preeclampsia.**

Hipertensión crónica	Hipertensión gestacional	Preeclampsia
<ul style="list-style-type: none">• Se presenta antes del embarazo o aparece al principio de este (antes de las 20 semanas).• No desaparece después del nacimiento del bebé.	<ul style="list-style-type: none">• Se presenta después de las 20 semanas de embarazo.• Suele desaparecer después del parto.	<ul style="list-style-type: none">• Suele aparecer después de las 20 semanas de embarazo.• Puede darse después del parto (preeclampsia posparto).• Desaparece entre 4 y 6 semanas después del nacimiento del bebé.

¿Por qué preocupa la presión arterial alta?

Aunque la mayoría de las personas embarazadas con presión arterial alta tienen bebés sanos, si no se trata, la hipertensión puede ser peligrosa tanto para la persona gestante como para el bebé.

Para usted:	Para su bebé:
<p>La presión arterial alta puede aumentar las chances de sufrir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preeclampsia• Convulsiones (eclampsia) más adelante en el embarazo• Enfermedades cardíacas y renales• Un derrame cerebral• Un parto prematuro	<p>La presión arterial alta puede aumentar las chances de que pase lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Que nazca antes de tiempo, lo que puede causar problemas respiratorios y otros problemas.• Que tenga un tamaño muy pequeño al nacer.

¿Cuáles son las señales y los síntomas?

La hipertensión crónica y la hipertensión gestacional suelen no tener síntomas obvios. Muchas personas no se sienten mal.

La preeclampsia a menudo tiene síntomas que se dan de forma abrupta. Estas son algunas señales de alerta:

- Dolor de cabeza que no para
- Cambios en la vista, como manchas o visión borrosa
- Dolor en la parte superior derecha del estómago o en el hombro derecho
- Náusea intensa o vómitos
- Hinchazón de manos o cara
- Hinchazón de piernas y pies
- Aumento rápido de peso: aumento de 3 a 5 libras (1.3 a 2.3 kilos) en una semana
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Proteína en la orina: se identifica mediante un análisis de orina

La preeclampsia posparto es una enfermedad poco frecuente que puede aparecer hasta 6 semanas después del parto. Puede presentar los mismos síntomas enumerados anteriormente.

Informe de **cualquier** síntoma a su proveedor de atención médica cuanto antes.

Acuda siempre a sus citas médicas, dado que muchas personas pueden no tener síntomas de hipertensión o preeclampsia, o no notarlos. Durante la cita médica, su HCP puede controlar su presión arterial y los niveles de proteínas en la orina. También es importante que comente con su HCP su consumo actual de sal y decida si es recomendable reducirla durante el embarazo.

Hay muchas formas de brindarle ayuda para que tenga un embarazo y un bebé sanos. Marque las acciones positivas que ya está poniendo en práctica y las que piensa empezar.

Ya lo hago	Voy a empezar a hacerlo	Acciones positivas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asisto a todas mis citas de salud.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sé si corro riesgo y me mantengo alerta para detectar los síntomas de preeclampsia.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consumo comidas y refrigerios equilibrados a lo largo del día.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Incluyo frutas, verduras y cereales integrales en mis comidas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consumo diferentes tipos de proteínas (como huevos, pescado, judías, guisantes, carne magra y carne blanca).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La mayoría de los cereales que consumo son integrales (como avena o pan integral).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bebo al menos 6-8 vasos de agua al día.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Descanso lo suficiente; duermo entre 8 y 10 horas al día.
Cuando corresponda, en base a las recomendaciones de su proveedor de atención médica:		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Controlo mi presión arterial con regularidad.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomo los medicamentos según las indicaciones.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hago ejercicio al menos 30 minutos al día.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sigo las recomendaciones de mi proveedor de atención médica.

Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si tiene algún síntoma.

Indicaciones para después del parto:

- Controle su presión arterial.
- Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica.
- Siga comiendo alimentos sanos y haciendo ejercicio, y mantenga un peso saludable.
- Asista a todas sus citas médicas y consulte a su HCP al menos una vez al año para controlar la presión arterial.

Este folleto es de carácter informativo.

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o personal de nutrición de WIC para obtener más información.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.