

PRESIÓN ARTERIAL ALTA DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

SEÑALES DE ADVERTENCIA

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI COMIENZA A TENER ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:



Dolor de estómago intenso que no desaparece



Hinchazón de las manos y la cara



Dolor de cabeza intenso que no desaparece



Náuseas severas y vómitos (no como náuseas matutinas)



Mareos o desmayos



Dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón



Cambios en la visión



Dificultad para respirar

Esto no incluye todos los síntomas que puede tener. Si no se siente bien llame a su proveedor de cuidado médico.

ALTA PRESIÓN:

La alta presión (también llamada hipertensión) ocurre cuando la sangre empuja demasiado fuerte contra las arterias. La alta presión generalmente no causa síntomas hasta una etapa grave o potencialmente mortal. Puede comenzar antes de quedar embarazada, mientras está embarazada, o después de dar a luz.

¿QUÉ SUBE EL RIESGO DE TENER ALTA PRESIÓN?



No estar físicamente activa



Tener un pariente cercano con alta presión



Fumar



Problemas de alta presión con un embarazo previo



Embarazada por primera vez

Además, tener sobrepeso y diabetes.

RIESGOS PARA USTED Y SU BEBÉ

- Preeclampsia
- Su bebé nace demasiado temprano o demasiado pequeño
- Derrame cerebral
- Problemas cardíacos

LA PRE-ECLAMPSIA:

La preeclampsia es alta presión con síntomas de otras condiciones. Algunas pueden ser proteína en la orina o convulsiones. Su proveedor médico le hará pruebas de sangre y orina para ver si tiene estas condiciones.

La preeclampsia puede ocurrir después de 20 semanas de embarazo. También puede ocurrir después de dar a luz, aun si no tuvo presión alta durante el embarazo.

¿QUÉ SUBE EL RIESGO DE TENER PRE-ECLAMPSIA?



Diabetes*



Estar embarazada con más de 1 bebé



Alta presión crónica



Condiciones autoinmunes (como el lupus)



Tener sobrepeso*



Enfermedad renal



Pre-eclampsia con un embarazo previo

**Además, un riesgo de desarrollar alta presión.*

RIESGOS PARA USTED Y SU BEBÉ

- Derrame cerebral
- Muerte
- Convulsiones
- Su bebé nacerá antes de tiempo
- Daño a los órganos



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

CONTROL DE LA ALTA PRESIÓN DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

CUÍDESE

NUTRICIÓN

Concéntrese en comer:

- Frutas y verduras
- Granos enteros como pan integral
- Leche, yogur y queso bajos en grasa
- Pollo y pescado sin piel
- Guisantes y frijoles

Las frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas son opciones saludables.

Busque productos etiquetados como bajas en sodio, reducidas en sodio o sin sal agregada.

ACTIVIDAD FÍSICA*

5 días por semana, 30 minutos por día es preferible. Pero aun 10 minutos por día pueden ser de beneficio.

Escoja ejercicios que le agradan, por ejemplo, caminar, bailar, practicar yoga, o busque ejercicios simples en el internet.

**Hable con su proveedor antes de cambiar el nivel de actividad.*

NO USE TABACO, DROGAS, MARIHUANA O ALCOHOL.

MANEJO DEL ESTRÉS

Es normal experimentar estrés durante y después del embarazo. Para ayudar a manejar el estrés:

Haga una lista. ¿Qué hay que hacer y qué puede esperar?

La respiración profunda y la meditación pueden ayudarle a controlar el estrés

Recuerde que está bien pedir ayuda.

Trabaje con su proveedor para abordar cualquier problema de salud mental que pueda tener.

TRABAJE CON SU PROVEEDOR

CONTROLE SU PRESIÓN EN CASA

Si está tomando su propia presión arterial en casa, hable con su proveedor sobre cosas importantes que debe saber.

¿Qué síntomas podrían significar que tengo problemas con mi presión arterial?
¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si la presión es más alta de lo normal, ¿cuándo debo llamar al consultorio o ir a la sala de emergencias?

¿Qué es una presión saludable para mí?

MEDICAMENTOS

Si usted y su proveedor deciden que necesita medicamentos:

- No deje de tomarlo sin hablar con su proveedor
- Siga las instrucciones escritas en el frasco.
- Hable con su proveedor sobre los efectos secundarios y cómo manejarlos.

COMPARTA SU REGISTRO DE PRESIÓN



Use un registro para anotar sus resultados. Comparta este registro con su proveedor en las citas.

ACUDA A SUS CITAS

Su proveedor revisará síntomas y cambios en la orina y sangre.

Creado por Michigan State University y Strong Beginnings, un Programa Federal de Healthy Start. Este proyecto fue apoyado en parte por la financiación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento.