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 cabeza intenso que no desaparece

Hinchazón de las manos y la cara

Dolor de estómago intenso que no desaparece

Cambios en la visión

Dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón

Dificultad para respirar

Náuseas severas y vómitos (no como náuseas matutinas)

Mareos o desmayos

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 despues de dar a luz.

¿QUÉ SUBE EL RIESGO DE TENER ALTA PRESIÓN?

Embarazada por primera vez

Tener un pariente cercano con alta presión

Fumar

Problemas de alta presión con un embarazo previo

No estar físicamente activa

Además, tener sobrepeso y diabetes.

RIESGOS PARA USTED Y SU BEBÉ

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

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. Su proveedor también podría recetarle una aspirina de dosis baja para prevenir la preeclampsia. 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?

Alta presión crónica

Estar embarazada con más de 1 bebé

Enfermedad renal

Pre-eclampsia con un embarazo previo

Tener sobrepeso*

Diabetes*

Condiciones autoinmunes (como el lupus)

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

RIESGOS PARA USTED Y SU BEBÉ

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

College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

CONTOL 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 etiquetadas 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?

ACUDA A SUS CITAS

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

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.

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.