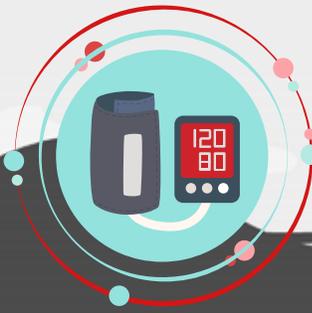


American Heart Association.



Presión arterial y embarazo

Tener una presión arterial saludable es fundamental antes, durante y después del embarazo. Muchas veces, la presión arterial alta, también llamada hipertensión, no presenta síntomas, por lo que es fundamental hacerse controles médicos regulares durante todo el embarazo.

Por qué es importante la presión arterial

La presión arterial alta es potencialmente mortal durante el embarazo y es una de las principales causas de problemas como el parto prematuro y el bajo peso del recién nacido. También aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un ataque o derrame cerebral durante y después del embarazo.

Cómo interpretar las lecturas de presión arterial

Una lectura de presión arterial incluye dos números. **La presión arterial sistólica**, el primer número, refleja la presión que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando late el corazón. **La presión arterial diastólica**, el segundo número, refleja la presión contra las paredes de las arterias mientras el corazón descansa entre latido y latido.

Una lectura de **120/80 mmHg o menos** se considera normal.

A large digital display showing the numbers 120 and 80, representing a blood pressure reading of 120/80 mmHg. The numbers are white on a red background.

Problemas de presión arterial relacionados con el embarazo

- **La hipertensión crónica** es la presión arterial alta que empieza antes de la semana 20 de embarazo.
- **La hipertensión gestacional** suele desarrollarse después de las 20 semanas y, por lo general, desaparece después del parto. Sin embargo, podría aumentar el riesgo de hipertensión en el futuro.
- **La preeclampsia** es una hipertensión grave con otros síntomas asociados, como la presencia de proteína en la orina, que suele desarrollarse después de las 20 semanas; por lo general, aparece en el tercer trimestre. También puede desarrollarse en las semanas posteriores al parto y puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud en el futuro, como enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- **La eclampsia** se desarrolla en algunas mujeres con preeclampsia. Se trata de una emergencia médica que puede causar convulsiones y coma.

Lo que puedes hacer

Monitorear periódicamente la presión arterial. Esto se hará durante las visitas de atención médica. Es posible que algunas mujeres también necesiten controlar su presión arterial en casa.

Hablar de todos los medicamentos con el equipo de atención médica. Algunos medicamentos para la presión arterial son seguros durante el embarazo. Sin embargo, se ha demostrado que los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE) y los antagonistas de los receptores de la angiotensina (Angiotensin Receptor Blocker, ARB) son peligrosos para la madre y el bebé durante el embarazo.

Conocer tus riesgos. Entre los factores de riesgo de hipertensión relacionada con el embarazo se incluyen los siguientes:

- ✓ Antecedentes familiares
- ✓ 35 años de edad o más
- ✓ Obesidad
- ✓ Problemas médicos preexistentes como la diabetes
- ✓ Problemas de salud en embarazos anteriores
- ✓ El racismo estructural y otras desigualdades que afectan a la salud también aumentan el riesgo de quedar embarazada con presión arterial alta y tener complicaciones graves por ese motivo.

Mantenerse saludable incluso después del parto. La presión arterial alta puede aparecer después de que una mujer dé a luz, incluso si no la tuvo durante el embarazo.

Realizar cambios saludables para el corazón

Aprende sobre las medidas de Life's Essential 8:

- ✓ Mejora tu alimentación
- ✓ Sé más activa
- ✓ Deja el tabaco
- ✓ Ten un patrón de sueño saludable
- ✓ Maneja el peso
- ✓ Controla el colesterol
- ✓ Maneja la azúcar en sangre
- ✓ Controla la presión arterial

