

La presión arterial alta y el embarazo: Los riesgos ocultos que debería saber

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial (BP, por sus siglas en inglés) es la fuerza de la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se estrechan, la presión de la sangre sube. Esto causa presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés), también llamada **hipertensión**.

La HBP a menudo se le llama “asesina silenciosa” porque por lo general no tiene síntomas. Algunas veces, la presión arterial muy alta puede causar síntomas como dolor de cabeza o cambios de visión. Cuando esto sucede, la HBP ya es una emergencia médica.

¿Por qué la HBP en el embarazo es una preocupación?

Si presenta presión arterial alta durante el embarazo (incluida la preeclampsia y al eclampsia), tiene un mayor riesgo de desarrollar HBP y una enfermedad cardíaca durante el primer año después del parto y por el resto de su vida. Si no se trata, la HBP aumenta el riesgo de una enfermedad cardíaca futura, incluidos el ataque al corazón, el accidente cerebrovascular, y la falla cardíaca.

Hasta 4 de cada 10 mujeres tendrán presión arterial alta a largo plazo después del parto. Controlar y llevar un registro de la presión arterial durante y después del embarazo puede ayudar a evitar problemas graves.



¿A qué debo prestar atención?

- **Llame a su médico de cabecera o proveedor del embarazo:** si su BP es más de 140/90 o si tiene más hinchazón en las piernas de lo usual.
- **Vaya a la sala de emergencia:** si su BP es más de 160/110, o si tiene dolores de cabeza o cambios de visión
- **Llame al 911:** si se desmaya o tiene una convulsión, si está presentado síntomas de un accidente cerebrovascular, si tiene problemas para respirar, palpitaciones del corazón, o siente dolor en el pecho.

¿Cómo sé si mi BP está alta?

- Invierta en un monitor de presión de buena calidad que pueda usar en casa. En la mayoría de los casos, puede usar su cuenta de FSA o HSA para pagar por el monitor. Puede encontrar una lista de monitores confiables en validatebp.org/.



- Revise su BP con regularidad siguiendo estas instrucciones generales:
 - 1 Siéntase por 5 minutos antes de revisar su BP. Espere por al menos 30 minutos después de comer o beber cualquier cosa con cafeína o alcohol, o después de usar tabaco.
 - 2 Coloque el mango en su brazo. Retire la ropa que pueda estorbar.
 - 3 Siga las instrucciones del monitor. Escriba la fecha, la hora, la BP y la frecuencia del pulso. Espere 2 minutos y hágalo otra vez.

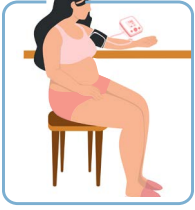
Descargue o pida a su proveedor una copia del folleto de Intermountain *Cómo medir su presión arterial*.
kr.ihc.com/ckr-ext/Dcmnt?ncid=522591740



Descargue o pida a su proveedor una copia del folleto de Intermountain *Registro de la presión arterial*.
<https://kr.ihc.com/ckr-ext/Dcmnt?ncid=522581078>



¿Qué puedo hacer?



Revise su BP todos los días por los primeros días después del parto, luego por lo menos una vez a la semana, incluso si su presión arterial está normal (menos de 130/80). Utilice un mango de calidad y aprenda a utilizarlo correctamente. (Vea las instrucciones en la primera página).



Lleve un diario. Escriba las lecturas de su BP en un cuaderno o aplicación para compartir con su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés), proveedor del embarazo, obstetra (OB, por sus siglas en inglés) y cualquier otro proveedor de atención médica que la esté atendiendo. Si es necesario, puede ser elegible para un seguimiento remoto con su equipo clínico. Pregunte por más información a su equipo de atención.



Seguimiento. Si tiene un historial médico de presión arterial alta, preeclampsia, o eclampsia durante cualquier embarazo, avise a su equipo de atención, PCP y OB. Si su presión arterial en casa está promediando más de 130/80, hable con su proveedor para más opciones. Puede que necesite medicamentos para disminuir el riesgo en el futuro.



Obtenga atención a largo plazo. Continúe visitando a su PCP, OB, o cardiólogo (médico del corazón) para controlar su BP y reducir el riesgo de problemas del corazón. Tome sus medicamentos como se los han recetado y avise a su equipo de atención si tiene algún problema con los medicamentos.



Conozca sus números. Lleve un registro de su colesterol, glucosa (o HbA1c) para que pueda controlar cualquier otra enfermedad cardíaca que pueda tener. Revise su presión arterial con regularidad y reporte si está alta.



Estilo de vida saludable. Siga el plan de dieta DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión [DASH, por sus siglas en inglés]), haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día todos los días, duerma lo suficiente, limite el alcohol, evite sustancias recreativas, y no fume ni vapee.

Mi cita de seguimiento

Fecha / Hora: _____

Lugar: _____

Médico: _____

¿Dónde puedo obtener más información?

Consulte los siguientes recursos para obtener más información sobre la HBP durante el embarazo:

- American Heart Association: heart.org
- MedlinePlus: medlineplus.gov
- CardioSmart: cardiosmart.org
- American Stroke Association: stroke.org
- National Heart, Lung, and Blood Institute: nhlbi.nih.gov
- Preeclampsia Foundation: preeclampsia.org