

Embarazo: Presión arterial alta - [Pregnancy: High Blood Pressure]



La presión arterial es una medida de qué tan fuerte hace presión la sangre contra las paredes de las arterias a medida que se desplaza por su cuerpo. Es normal que la presión arterial suba y baje a lo largo del día, pero si su presión permanece alta, usted tiene presión arterial alta. Otro nombre para la presión arterial alta es hipertensión.

Puede haber tenido presión arterial alta antes del embarazo, o su presión arterial puede haber empezado a subir durante el embarazo. La presión arterial moderadamente alta durante el embarazo generalmente no es peligrosa, pero es necesario que le preste especial atención. Si está embarazada y tiene presión arterial alta, tiene más probabilidades de tener preeclampsia o desprendimiento prematuro de la placenta.

La preeclampsia es un problema de la presión arterial y otros órganos. Puede reducir el oxígeno de su bebé, lo cual puede provocar un peso bajo al nacer. También puede dañar el hígado o los riñones.

La preeclampsia se puede convertir en eclampsia, la cual causa convulsiones.

El desprendimiento prematuro de la placenta ocurre cuando la placenta se separa del útero antes del parto. Esto implica que el bebé en crecimiento no obtiene tanto oxígeno ni nutrientes. Esto puede poner en peligro su vida y la de su bebé.

Si tiene presión arterial alta, será necesario que se la revise con frecuencia hasta que su bebé haya nacido. Si le sube repentinamente la presión arterial o es muy alta, es posible que su médico le recete medicamentos. Estos medicamentos por lo general pueden controlar los niveles de la presión arterial.

Si en algún momento del embarazo la presión arterial alta afecta su salud o la de su bebé, es posible que su médico pueda adelantar el parto. Los niveles de presión arterial generalmente mejoran después del nacimiento, pero las mujeres pueden todavía tener problemas durante algún tiempo después del parto.

¿Qué debe hacer en el hogar?

Controle su presión arterial

- Si su médico se lo indica, tome y registre su presión arterial en la casa. Pídale a su médico que verifique su monitor de presión arterial y asegúrese de que lo esté utilizando correctamente.
 - No coma antes de tomarse la presión arterial.
 - Evite tomarse la presión si acaba de hacer ejercicio o está nerviosa o molesta. Descanse por lo menos 15 minutos antes de tomarse la presión arterial.

- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron indicados. Llame a su médico si cree tener problemas con algún medicamento.
- No utilice productos de tabaco ni medicamentos que se sabe que elevan la presión arterial, como algunos descongestionantes nasales en aerosol.

Lleve un estilo de vida saludable

- No fume. Dejar de fumar ayudará a reducir su presión arterial y mejorará el desarrollo y la salud de su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Éstos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Lleve una dieta balanceada y saludable que incluya muchas frutas y vegetales.
- No suba demasiado de peso durante el embarazo. Hable con su médico acerca de qué aumento de peso es saludable.
- Trate de no usar sal.
- Haga ejercicio leve regularmente durante el embarazo. Caminar o nadar varias veces a la semana puede ser saludable para usted y su bebé.
- Reduzca el estrés. Encuentre tiempo para relajarse, especialmente si sigue trabajando, tiene niños pequeños en casa o tiene una agenda ajetreada.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de emergencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene sangrado vaginal intenso.
- Siente dolor intenso en el vientre o la pelvis.
- Le sale abundante líquido o gotea de la vagina **y** sabe o cree que el cordón umbilical se está saliendo a su vagina. Si esto sucede, arrodílese de inmediato, de tal forma que sus nalgas (glúteos) estén más altas que su cabeza. Esto disminuirá la presión sobre el cordón umbilical hasta que llegue la ayuda.
- Tiene convulsiones.
- Tiene dolor de cabeza intenso.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene señales de preeclampsia, tales como:
 - Se le hinchan de manera repentina la cara, las manos o los pies.
 - Problemas nuevos con la visión, como oscurecimiento de la visión o visión borrosa.
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Aumento repentino de peso.
- Tiene cualquier sangrado vaginal.
- Tiene dolor en el vientre o cólicos (retortijones).
- Tiene fiebre.

- Ha tenido contracciones regulares (con o sin dolor) por una hora. Esto significa que tiene 8 o más contracciones en 1 hora o que tiene 4 contracciones o más en 20 minutos después de cambiar de posición y tomar líquidos.
- Tiene una pérdida repentina de líquido por la vagina.

- Tiene dolor en la parte baja de la espalda o presión en la pelvis que no desaparecen.
- Nota que su bebé ha dejado de moverse o se mueve mucho menos de lo normal.

Vigile muy de cerca los cambios en su salud, y asegúrese de comunicarse con su médico si tiene algún problema.

