

La presión arterial alta: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir riesgos durante su próximo embarazo



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

Doctor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

Informe a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

Amistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

Reproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

Infórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

Acido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

Mente saludable le ayuda a mantener buena salud física

Edúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

Nutrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

Tabaco, drogas, y alcohol se deben evitar

Ejercicio – 30 minutos diario

El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.



La presión arterial alta

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, significa que su corazón tiene que trabajar más de lo normal para transportar la sangre a todas las partes del cuerpo. Es posible que la presión arterial alta no presente síntomas, pero si no se cuida, la presión arterial alta le puede provocar una embolia, un ataque al corazón o enfermedades de los riñones.

¿Qué puedo hacer hoy para mejorar mi salud?

- Visite a su proveedor de cuidado médico regularmente para comprobar que su presión arterial esté saludable. Si su proveedor le indicó que tomara medicamentos, continúe tomándolos.
- Deje de fumar y evite consumir bebidas alcohólicas.
- Trabaje gradualmente para alcanzar el peso que tenía antes de su embarazo. Si tenía sobrepeso antes de embarazarse, hable con su proveedor sobre cómo volver a un peso saludable gradualmente.
- Aumente su actividad física a por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Limite su consumo de sal (sodio) y de alimentos salados.
- Consuma alimentos que mejorarán su cuerpo y su presión arterial: frutas y verduras; leche, yogurt y queso bajos en grasa o sin grasa; granos enteros como arroz integral, tortillas de maíz, y pan integral; carne sin grasa, frijoles o tofu. Evite las comidas fritas, el aceite, la margarina, la mantequilla y la crema.

¿Si tengo la presión arterial alta, debo cambiar mis planes de tener otro bebé?

Depende de la función de sus riñones para filtrar su sangre. Esta puede medirse a través de un examen de la sangre.

- Si sus riñones están muy dañados y decide tener otro bebé es riesgoso para su salud y para su bebé. Consulte a su proveedor de cuidado médico sobre estos riesgos.
- Si el daño a sus riñones es leve, hable con su proveedor para planificar su próximo embarazo.
- Si sus riñones no están dañados, continúe tomando sus medicamentos y sus vitaminas; su embarazo no debería presentar problemas, siempre y cuando mantenga su presión arterial bajo control.

Para evitar un embarazo no planeado, hable con su proveedor sobre sus opciones para métodos anticonceptivos. Las mujeres con presión arterial alta deben evitar anticonceptivos que contienen estrógeno (como "la Pastilla"), pero su proveedor le puede recomendar otros anticonceptivos que son seguros si tienen presión arterial alta. Controlar su presión arterial y mantenerse saludable antes de su próximo embarazo puede ayudarle a tener un embarazo sano y un bebé saludable.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



mamantar



Anticoncepción

Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Family Doctor:

familydoctor.org/online/famdoces/home/common/heartdisease/risk/092.html

March of Dimes: nacersano.org/centro/9254_9649.asp