

Si te han detectado una subida de la presión arterial durante el embarazo, es fundamental ocuparse de la hipertensión gestacional y tratarla adecuadamente, porque puede complicarse (puede conducir a preeclampsia), o presentar diversos riesgos.

Según expone el jefe de sección de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves (Granada), Alberto Puertas, “los riesgos maternos derivados de las diversas formas de hipertensión arterial durante el embarazo derivan del hecho de encontrarnos ante una enfermedad multisistémica ,que puede repercutir en forma de trastornos hematológicos (plaquetopenia), renales (insuficiencia renal), neurológicos (convulsiones, hemorragia cerebral), digestivos (insuficiencia hepática), o cardiacos (edema agudo de pulmón), entre otros muchos”. Además, no nos podemos olvidar del riesgo de desprendimiento de placenta.

Pero no sólo la gestante puede sufrir unas indeseadas complicaciones, sino que este problema de salud también afectará al feto, ya que si la placenta no recibe suficiente sangre, no tendrá el alimento y el oxígeno necesarios. Así, hay riesgo de parto prematuro, y de que el bebé tenga un peso insuficiente al nacer. Entre las repercusiones fetales, el experto destaca “aumento de situaciones de riesgo de pérdida de bienestar fetal, trastornos metabólicos (hipoglucemia, hipocalcemia...), o ciertos trastornos hematológicos”.

Por todo ello, es esencial “efectuar un control de la presión arterial en todas las visitas que se

realizan, tanto en Atención Primaria, como en las llevadas a cabo por el obstetra”, como indica el doctor Puertas. Además, el experto añade que “se harán controles rutinariamente durante el parto y el posparto, y en toda aquella situación en la que las manifestaciones clínicas o de laboratorio puedan hacer sospechar un incremento de la misma”.

De este modo, los profesionales médicos podrán actuar en consecuencia en cualquier momento si aparecen determinados síntomas o signos de alarma, o se produce un agravamiento del cuadro clínico de la paciente.

Consejos para cuidarte si sufres hipertensión gestacional

La hipertensión gestacional desaparece después del parto, por lo que tu presión arterial volverá a los valores normales a las pocas semanas del nacimiento de tu bebé, y no habrá motivos para preocuparse (aunque debes consultar con tu médico, porque tendrás más probabilidades de desarrollar hipertensión arterial crónica en el futuro).

Pero hasta entonces es fundamental que te cuides para que tu embarazo vaya bien. Además de la medición constante de la tensión, el médico puede optar por aconsejar el tratamiento con algún fármaco antihipertensivo, según los casos.

En cuanto a tu día a día, como aconseja Alberto Puertas, jefe de sección de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves (Granada), lo mejor es que sigas determinados hábitos, que no son muy distintos de los recomendados para el resto de las embarazadas, y que te ayudarán a que la gestación transcurra sin incidentes:

Controlar el peso.

Llevar una dieta sana. La conexión de la alimentación y la hipertensión es bastante evidente, por lo que es primordial seguir una dieta variada y equilibrada, con mucha ingesta de frutas y verduras. Además, debe ser normosódica, es decir, normal en cuanto a la ingesta de sal.

Mantener una ingesta suficiente de agua, para obtener la hidratación adecuada.

Aunque ninguna embarazada debería hacerlo, es especialmente importante que no fumes, porque el consumo de tabaco puede aumentar hasta diez veces el riesgo de padecer

Riesgos y complicaciones de la hipertensión gestacional.

Última actualización: Lunes, 11 Octubre 2021 18:28

Visto: 645

hipertensión. Tampoco hay que beber alcohol, ya que ejerce una acción vasoconstrictora que provoca que el corazón tenga que esforzarse más para bombear la sangre.

Restringir las bebidas con cafeína.

Dormir bien (incluida una pequeña siesta), porque ayuda a disminuir la retención de líquidos. Y acuérdate siempre de acostarte sobre el lado izquierdo, sobre todo cuando el embarazo está más avanzado, para que la sangre circule mejor.

Durante el día, en cuanto sea posible, tener los pies elevados.

Reposar: no es necesario el reposo absoluto, pero sí se recomienda cierta restricción de la actividad física.

Relajarse y alejar el estrés: el factor emocional está bastante vinculado a la hipertensión, por lo que es recomendable que no estés preocupada y que aprendas a controlar el estrés. Realiza actividades que te tranquilicen, o prueba a practicar yoga o técnicas de relajación. Cortesía: <https://www.webconsultas.com/embarazo/>

[#CuidarseEsClave](#) [#embarazofeliz](#) [#embarazosaludable](#)