

Presión arterial alta y embarazo no son siempre una combinación peligrosa. Esto es lo que tienes que saber para cuidar de ti y de tu bebé.

La hipertensión durante el embarazo requiere un control minucioso. Esto es lo que tienes que saber.

¿Cuáles son los tipos de hipertensión arterial durante el embarazo?

A veces, la hipertensión arterial está presente desde antes del embarazo. Otras veces la hipertensión arterial se desarrolla durante el embarazo.

Hipertensión gestacional. Las mujeres con hipertensión gestacional tienen presión arterial elevada después de las 20 semanas de embarazo. No hay exceso de proteína en la orina ni otros signos de daño de los órganos. Algunas mujeres con hipertensión gestacional con el tiempo presentan preeclampsia.

Hipertensión crónica. La hipertensión crónica es presión arterial alta que estaba presente antes del embarazo o que se presenta antes de las 20 semanas de embarazo. Sin embargo, como la

presión arterial alta por lo general no tiene síntomas, puede ser difícil determinar cuándo comenzó.

Hipertensión crónica con preeclampsia superpuesta. Este trastorno ocurre en mujeres con hipertensión crónica desde antes del embarazo en quienes empeora la hipertensión arterial y que presentan proteína en la orina u otras complicaciones durante el embarazo relacionadas con la presión arterial.

Preeclampsia. La preeclampsia ocurre cuando aparece hipertensión después de las 20 semanas de embarazo y se asocia con signos de daño en otros órganos, como los riñones, el hígado, la sangre o el cerebro. Si no se trata, la preeclampsia puede generar complicaciones graves, incluso mortales, tanto para la mamá como para el bebé, incluso convulsiones (eclampsia).

Antes, la preeclampsia solo se diagnosticaba si una mujer embarazada tenía presión arterial alta y proteína en la orina. Hoy los expertos saben que es posible tener preeclampsia aunque no haya proteína en la orina.

¿Por qué es un problema tener presión arterial alta durante el embarazo?

La presión arterial alta durante el embarazo presenta varios riesgos, entre ellos:

Menor flujo sanguíneo a la placenta. Si la placenta no recibe suficiente sangre, el bebé podría recibir menos oxígeno y menos nutrientes. Esto puede provocar un crecimiento lento (restricción del crecimiento intrauterino), bajo peso al nacer o nacimiento prematuro. Un nacimiento prematuro puede provocar problemas respiratorios, mayor riesgo de contraer infecciones y otras complicaciones en el bebé.

Desprendimiento de placenta. La preeclampsia aumenta el riesgo de tener esta afección, que consiste en la separación de la placenta de la pared interior del útero antes del parto. Un desprendimiento grave puede ocasionar sangrado intenso que puede poner en riesgo tu vida y la de tu bebé.

Restricción del crecimiento intrauterino. La hipertensión podría causar un crecimiento menor o retardado en tu bebé (restricción del crecimiento intrauterino).

Lesión en otros órganos. La hipertensión mal controlada puede dar lugar a lesiones en el

cerebro, el corazón, los pulmones, los riñones y el hígado, así como en el resto de los órganos principales. En los casos graves, puede poner en riesgo la vida.

Parto prematuro. A veces, se necesita un parto prematuro para prevenir las complicaciones que pueden poner en riesgo la vida si tienes presión arterial alta durante el embarazo.

Enfermedad cardiovascular en el futuro. La preeclampsia podría aumentar el riesgo de que tener enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (enfermedad cardiovascular) en el futuro. El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en el futuro es mayor si has tenido preeclampsia más de una vez o si ya tuviste un parto prematuro debido a que sufriste presión arterial alta durante el embarazo.

¿Cómo sabré si tengo hipertensión durante el embarazo?

Controlar tu presión arterial es una parte importante de la atención médica prenatal. Si tienes hipertensión crónica, tu proveedor de atención médica considerará estas categorías para medir la presión arterial:

Presión arterial elevada. La presión arterial elevada es una presión sistólica de 120 a 129 milímetros de mercurio (mm Hg) y una presión diastólica por debajo de 80 mm Hg. La presión arterial elevada tiende a empeorar con el tiempo, a menos que se tomen medidas para controlarla.

Hipertensión de etapa 1. La hipertensión de etapa 1 es una presión sistólica que oscila entre 130 y 139 mm Hg o una presión diastólica que oscila entre 80 y 89 mm Hg.

Hipertensión de etapa 2. La hipertensión de etapa 2, que es una hipertensión más grave, es una presión sistólica de 140 mm Hg o superior, o una presión diastólica de 90 mm Hg o superior.

Después de las 20 semanas de embarazo, la presión arterial superior a 140/90 mm Hg —documentada en dos o más ocasiones, con al menos cuatro horas de diferencia, sin ningún otro daño orgánico— se considera hipertensión gestacional.

¿Cómo sabré si tengo preeclampsia?

Además de la presión arterial alta, otros signos y síntomas de preeclampsia son:

Exceso de proteínas en la orina (proteinuria) u otros signos de problemas renales

Dolores de cabeza intensos

Cambios en la vista, que incluyen pérdida temporal de la vista, visión borrosa o sensibilidad a la luz

Dolor abdominal en la parte superior, por lo general, debajo de las costillas y en el lado derecho

Náuseas o vómitos

Menor producción de orina

Niveles más bajos de plaquetas en sangre (trombocitopenia)

Función hepática deteriorada

Falta de aire, debido a la presencia de líquido en los pulmones

A menudo, la preeclampsia viene acompañada de un aumento de peso repentino e hinchazón (edema), especialmente en el rostro y en las manos. Pero estos cambios también suceden en muchos embarazos normales, por lo que el aumento de peso y la hinchazón no se consideran signos confiables para detectar la preeclampsia.

¿Es seguro tomar medicamentos para la presión arterial durante el embarazo?

Algunos medicamentos para la presión arterial se consideran seguros durante el embarazo, pero los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, los antagonistas del receptor de la angiotensina II y los inhibidores de la renina, en general, se evitan durante el embarazo.

Sin embargo, el tratamiento es importante. La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y otras complicaciones graves. Además, puede ser peligroso para tu bebé.

Si necesitas medicamentos para controlar la presión arterial durante el embarazo, el proveedor de atención médica te recetará el medicamento más seguro en la dosis más adecuada. Toma los medicamentos tal como te los recetaron. No suspendas ningún medicamento ni ajustes la dosis por tu cuenta.

¿Qué debo hacer para prepararme para el embarazo?

Si tienes presión arterial alta, programa una cita médica previa a la concepción con el proveedor de atención médica que estará a cargo de tu embarazo. Además, es recomendable que veas a los otros miembros de tu equipo de atención médica, como tu médico de familia o el cardiólogo. Ellos evaluarán cuán bien controlas la presión arterial alta y tendrán en cuenta cualquier cambio en el tratamiento que tengas que hacer antes del embarazo.

Si tienes obesidad, tu proveedor de atención médica podría recomendar que adelgaces los kilos de más antes de que intentes concebir.

¿Qué puedo esperar durante las consultas prenatales?

Durante el embarazo, verás frecuentemente a tu proveedor de atención médica. En cada visita te controlará el peso y la presión arterial, y es posible que sea necesario realizarte análisis de sangre y de orina con frecuencia.

Tu proveedor de atención médica también controlará de cerca la salud de tu bebé. Podría ser necesario realizar ecografías frecuentes para controlar el crecimiento y el desarrollo de tu bebé. Podría ser necesario controlar la frecuencia cardíaca fetal para evaluar el bienestar de tu bebé. Además, tu médico de cabecera podría recomendar el control de los movimientos diarios de tu bebé.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de complicaciones?

Cuidar de ti misma es la mejor manera de cuidar a tu bebé. Por ejemplo:

Asiste a las citas prenatales. Visita a tu proveedor de atención médica periódicamente durante todo tu embarazo.

Toma los medicamentos para la presión arterial según la indicación médica. Tu proveedor de atención médica te recetará el medicamento más seguro en la dosis más adecuada.

Mantente activa. Sigue las recomendaciones del proveedor de atención médica con respecto a la actividad física.

Sigue una dieta saludable. Pide hablar con un nutricionista, si necesitas ayuda adicional.

Evita lo que no esté permitido. Evita fumar, ingerir alcohol y consumir drogas ilegales. Habla con tu proveedor de atención médica antes de tomar medicamentos de venta libre.

Los investigadores continúan estudiando formas de prevenir la preeclampsia, pero hasta ahora no han surgido estrategias claras. Si tuviste un trastorno hipertensivo en un embarazo anterior, es posible que tu médico te recomiende una aspirina de dosis baja diaria (81 miligramos) a partir de finales del primer trimestre.

¿Qué se puede decir sobre el trabajo de parto y el parto?

Tu proveedor de atención médica podría sugerirte inducir el trabajo de parto antes de la fecha de parto para evitar complicaciones. El momento de la inducción se basa en qué tan bien controlada esté tu presión arterial, si tienes daño orgánico en etapa terminal y si tu bebé tiene complicaciones, como restricción del crecimiento intrauterino debido a tu hipertensión.

Si tienes preeclampsia con características graves, es posible que te administren medicamentos durante el trabajo de parto para ayudar a prevenir las convulsiones.

¿Podré amamantar a mi bebé?

Se alienta la lactancia materna para la mayoría de las mujeres que tienen presión arterial alta, incluso las que toman medicamentos. Habla con tu proveedor de atención médica sobre los ajustes de medicación que deberás realizar antes de que nazca tu bebé. A veces se recomienda un medicamento alternativo para la presión arterial. Cortesía:

Presión arterial alta y embarazo: datos clave.

Última actualización: Lunes, 11 Octubre 2021 18:31

Visto: 694

<https://www.mayoclinic.org/es-es/>

[#embarazofeliz](#) [#embarazosaludable](#) [#Hipertencion](#)