

Se conoce como hipertensión al hecho de presentar una presión arterial alta. Esta presión es una medición de la fuerza que se ejerce contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.

Se trata de una afección que, de presentarse durante el embarazo, puede poner en riesgo la salud tanto de la madre como del futuro bebé.

Se puede dar el caso que una mujer padezca de hipertensión antes del embarazo, o bien esta puede aparecer durante el embarazo, situación llamada hipertensión gestacional. En cualquiera de los casos, de no controlarse adecuadamente esta afección puede representar una seria amenaza.

Los principales riesgos de presentar una presión arterial alta durante el embarazo incluyen:

Preeclampsia. Se presenta cuando la mujer embarazada tiene alta presión arterial y señales de que algunos de sus órganos, como los riñones y el hígado, no están funcionando adecuadamente. Sus síntomas pueden incluir la presencia de proteína en la orina, cambios en la visión y dolores severos de cabeza. Puede convertirse en una condición de salud grave, para

5 tips para controlar la hipertensión durante el embarazo.

Última actualización: Lunes, 11 Octubre 2021 18:34

Visto: 785

la cual se necesita tratamiento médico.

Nacimiento prematuro. Se trata del nacimiento que sucede antes de las 37 semanas de embarazo.

Bajo peso al nacer. La presión arterial alta puede forzar los vasos sanguíneos del útero, lo que puede ocasionar que el bebé no reciba suficiente oxígeno y nutrientes, provocando que se desarrolle más lentamente.

Desprendimiento de la placenta. Si esto sucede, es posible que el bebé no reciba suficiente oxígeno y nutrientes. También puede derivar en sangrado vaginal serio.

Para evitar estos riesgos, es importante mantener bajo control la presión sanguínea durante el embarazo. El cuidado prenatal es importante para la salud integral de la mamá y el bebé. El tratamiento para la hipertensión en esta etapa puede incluir un control cuidadoso del bebé, cambios en el estilo de vida y algunos medicamentos.

Para mantener bajo control la presión arterial durante el embarazo, los expertos recomiendan llevar a cabo acciones como:

Asistir a todas las visitas prenatales, aunque la futura mamá se sienta bien.

En caso de necesitar medicamento para controlar la presión arterial, tomarlo todos los días. Solo un médico puede prescribir el medicamento más seguro para la madre y su bebé.

Comer alimentos saludables. Evitar el consumo de alimentos con demasiada sal, como sopas u otros alimentos enlatados.

Mantenerse activa. Realizar actividad física por 30 minutos cada día puede ayudar a controlar el peso, reducir el estrés y prevenir problemas como la preeclampsia.

No fumar, ni beber alcohol.

Cortesía: <https://educacioninicial.mx/>

[#embarazosaludable](#) [#embarazo](#) [#Hipertencion](#)