



La presión arterial alta y el embarazo

La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Esto ocurre cuando la fuerza con la que la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta.

Durante el embarazo, hay una carga adicional en el cuerpo y los vasos sanguíneos. Mantener una presión arterial saludable es importante tanto para ti como para tu bebé.



Presión arterial alta durante el embarazo

Si tu presión arterial es demasiado alta, puede aumentar el riesgo de complicaciones en el embarazo, así como de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

CATEGORÍA	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)	o	DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NO HIPERTENSIVA	MENOS DE 140	y	MENOS DE 90
HIPERTENSIÓN EN EL EMBARAZO*	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE* (si no presentas síntomas, llama a tu profesional de la salud de inmediato)	160 O SUPERIOR	o	110 O SUPERIOR

* Si tienes alguno de estos síntomas, llama al 911 o a tu número de emergencia local: dolor de cabeza intenso, cambios en la visión, dolor abdominal, dolor torácico, hinchazón grave o dificultad para respirar

Comprensión de las lecturas de presión arterial

La lectura de la presión arterial incluye dos números.

- **Presión sistólica (número de arriba):** La fuerza con la que empuja la sangre cuando late el corazón
- **Presión diastólica (número de abajo):** La fuerza con la que empuja la sangre cuando el corazón descansa entre latidos



Afecciones de la presión arterial relacionadas con el embarazo

- **Hipertensión crónica:** la hipertensión crónica es la presión arterial alta que se diagnostica antes del embarazo o hasta las 20 semanas de embarazo.
- **Hipertensión gestacional:** la hipertensión gestacional es la presión arterial alta que se desarrolla después de las 20 semanas de embarazo.
- **Preeclampsia:** la preeclampsia es la presión arterial alta durante el embarazo, además de indicadores adicionales de salud, como proteína en la orina.
- **Eclampsia:** la eclampsia es un tipo grave de preeclampsia con convulsiones.
- **Síndrome de HELLP:** es el síndrome de hemólisis, elevación de las enzimas hepáticas y trombocitopenia (HELLP, por sus siglas en inglés) y es una complicación grave de la preeclampsia.

Medicamentos y embarazo

Habla con tu profesional de la salud antes de comenzar o dejar de tomar cualquier medicamento.

Medicamentos para la presión arterial

Algunos medicamentos para la presión arterial se pueden tomar de forma segura durante el embarazo, como el labetalol y la nifedipina de liberación prolongada. Si estás planeando un embarazo o quedas embarazada, habla con tu profesional de la salud. No se recomiendan el atenolol, los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (iECA), los antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA), los inhibidores directos de la renina, el nitroprusiato ni los antagonistas de los receptores de mineralocorticoides (ARM).

La aspirina y el embarazo

Tomar una dosis baja (81 mg) de aspirina todos los días durante el embarazo podría reducir el riesgo de preeclampsia en algunas mujeres.



Control de la presión arterial

Durante el embarazo, asegúrate de que se controle regularmente tu presión arterial. Esto se hará durante las consultas de cuidados de salud.

Es posible que algunas mujeres también deban comprobar su presión arterial en casa. Utiliza un monitor de presión arterial validado para el embarazo y mantén un registro para mostrárselo a tu profesional de la salud.

Sigue controlando tu presión arterial después del parto. La presión arterial alta se puede presentar después del parto, incluso si la mujer no tuvo cifras elevadas durante el embarazo.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- ✓ **Conoce tus cifras**
Comprueba regularmente tus cifras de presión arterial antes del embarazo, durante este y después. Si tienes preguntas y quieres saber cómo estar en un rango saludable, habla con tu profesional de la salud.
- ✓ **Utiliza un dispositivo de presión arterial validado**
Solo ciertos dispositivos de presión arterial están validados para su uso durante el embarazo. **ValidateBP.org** (sitio web en inglés) es un recurso gratuito que te ayudará a encontrar un dispositivo verificado y preciso para usarlo en casa.
- ✓ **Si tuviste presión arterial alta durante el embarazo**, planifica un control de la presión arterial con tu profesional de la salud en la primera semana después de volver a casa (en un plazo de 3 a 10 días).

Visita **GoRedforWomen.org/PregnancyBP** (sitio web en inglés) para obtener más información

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del vestido rojo es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado.