

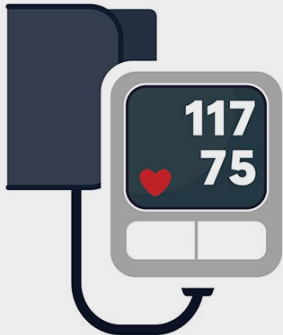


Por qué es importante mantener una presión arterial saludable durante el embarazo y el período posparto



¿Qué es la presión arterial?

El corazón bombea sangre a través de los vasos sanguíneos para llegar a los tejidos y órganos. La presión arterial es la fuerza con la que la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos.



Hay dos números en una lectura de presión arterial:

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



¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta también se denomina **hipertensión**. Se produce cuando la sangre presiona demasiado fuerte los vasos sanguíneos.

La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales porque, con el tiempo, daña los vasos sanguíneos.

¿Por qué la presión arterial es importante durante el embarazo?

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

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.

¿Qué es una presión arterial saludable durante el embarazo?

Controlar tu presión arterial puede ayudarte a tener un embarazo más saludable. Tu equipo de cuidados de salud medirá tu presión arterial durante los controles médicos. Es posible que algunas mujeres también deban controlar su presión arterial en casa.



Categorías de presión arterial durante el embarazo

Durante el embarazo, los rangos de presión arterial son diferentes. En la siguiente tabla, se muestra lo que significan tus números mientras estás embarazada y cerca del parto, y cuándo buscar atención médica.

CATEGORÍA	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/ superior)	y/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

¿Qué es una presión arterial saludable después del parto (posparto)?

La presión arterial alta se puede producir hasta un año después del parto. Es importante que sigas controlando tu presión arterial.

Si tuviste presión arterial alta durante el embarazo, planifica un control de la presión arterial en la primera semana después de volver a casa (en un plazo de 3 a 10 días). Lleva un registro de tus lecturas y compártelas con tu equipo de cuidados.

Categorías estándar de la presión arterial

Después del embarazo, tu presión arterial puede cambiar. Pregunta a tu equipo de cuidados de salud cuáles deben ser tus números saludables y con qué frecuencia debes controlar tu presión arterial en casa.

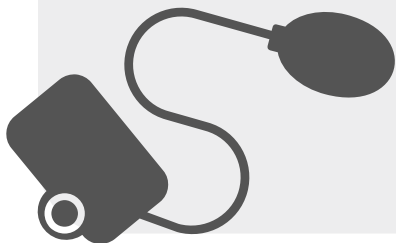
CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)	y/o	DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

Qué necesitas saber



La presión arterial alta puede desarrollarse antes del embarazo, durante este o después.



Las opciones saludables, como llevar una dieta saludable, hacer actividad física y no fumar, pueden ayudar a reducir la presión arterial. Algunas mujeres pueden necesitar medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial.



Habla con tu profesional de la salud. Puede ayudarte a entender tu presión arterial actual y cómo llevarla a un rango saludable.

Visita [GoRedforWomen.org/PregnancyBP](https://www.GoRedforWomen.org/PregnancyBP) (sitio web en inglés) para obtener más información sobre la presión arterial y el embarazo.