



Presión Elevada Durante El Embarazo (Hipertensión Arterial)

¿Qué es la hipertensión arterial?

Se considera hipertensión arterial cuando tu presión sistólica (o máxima) es igual o mayor a 140 mm. hg. y la diastólica (o mínima) de 90mm. hg. o más.

Una mujer puede tener la presión elevada antes de quedar embarazada, y esta enfermedad se llama hipertensión arterial crónica, (HTA). Puede ocurrir que hayas tenido la presión sanguínea elevada durante largo tiempo, incluso antes del embarazo, pero no lo supiste hasta el primer control, ya que puede no presentar síntomas.

También puede ocurrir que el estado de hipertensión ocurra durante el embarazo (por lo general luego de la semana 20) y a esto se lo conoce como estado hipertensivo del embarazo, EHE.

Aún cuando la mayoría de las mujeres embarazadas con presión alta, tienen sus bebés saludables, la presión elevada durante el embarazo puede causar problemas a ti y a tu bebé:

- puede hacer que crezca más lentamente
- que tenga bajo peso al nacer
- hay un riesgo mayor de parto prematuro
- las mujeres con hipertensión crónica tienen mayor probabilidad de que desarrollen una preeclampsia lo cual puede resultar peligroso

¿Qué debo hacer?

Una vez diagnosticadas cualquiera de los dos tipos de hipertensión, HTA o EHE, tus controles obstétricos serán más frecuentes y se controlará muy de cerca tu presión arterial y el crecimiento de tu bebé. Para mantener controlada la presión es importante que acudas a los controles que te marca tu médico y que sigas sus indicaciones al pie de la letra. Seguramente recibirás una medicación específica y una dieta lo más saludable posible asociada con más horas de reposo del habitual.

Algunas veces el médico realizará cambios en la medicación que estabas tomando previo al embarazo, pero otras veces no, esos cambios siempre deben realizarse bajo supervisión estricta de tu médico tratante, quien es el que sabe cuáles son los medicamentos seguros para ti y tu bebé.

Si tenías presión alta previa al embarazo, probablemente va a continuar alta después de dar a luz al bebé. Seguramente deberás seguir tomando el medicamento para la presión elevada, cuidarte en la dieta y hacer ejercicio, que, junto a los controles médicos luego del alta, serán la mejor fórmula para asegurarte una vida saludable para poder cuidar a tu bebé.