

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa y descansa. Si su presión sanguínea está muy alta, se le llama **hipertensión**.

Es importante tratar la alta presión sanguínea ya que puede causar un **ataque al corazón, derrame cerebral, falla cardíaca, daño renal, ceguera y otros problemas médicos**. Hasta las mujeres más jóvenes pueden tener estos problemas debido a la alta presión sanguínea.

Si usted se embaraza y tiene alta presión sanguínea, esto puede disminuir el oxígeno y nutrientes que recibe el bebé. **La alta presión sanguínea durante el embarazo puede causar problemas serios tanto para la madre como para el bebé**, incluyendo:

- Problemas de salud para la madre, tales como ataque al corazón y derrame cerebral
- Un lento crecimiento del bebé durante el embarazo y bajo peso al nacer
- Más posibilidades de tener un bebé prematuro (antes de su término)
- Riesgo de que su placenta (después de dar a luz) se despegue del útero durante el parto; esto puede causar un fuerte sangrado y shock y es peligroso tanto para la madre como para el bebé.

La buena noticia es que con el cuidado apropiado, **los problemas serios de la alta presión sanguínea se pueden prevenir**. De hecho, la mayoría de las mujeres con alta presión sanguínea pueden tener embarazos sanos.

## Lo Que Puede Hacer

Hable con su doctor como bajar su presión sanguínea los niveles normales.

- Revise su la presión sanguínea regularmente. El nivel normal de la presión sanguínea de las personas entre 20 y 40 años de edad es 120/80. La presión sanguínea puede variar con la edad y hora del día
- Use la dieta y ejercicio para tener un peso saludable
- Tome su medicina para la presión sanguínea como se la recetaron
- Si usted toma medicinas para la alta presión sanguínea, pregúntele si es la medicina correcta para tomar si usted se embaraza o planea embarazarse
- Deje de fumar. El fumar daña las paredes de los vasos sanguíneos. Es más peligroso para la gente con alta presión sanguínea

## Si usted está embarazada

- Reúnase con su doctor al principio de su embarazo
- Hable con su doctor sobre las medicinas que está tomando y tome todas las medicinas que le recetaron
- Continúe comiendo saludablemente y haga ejercicio
- Asista a todas sus citas prenatales
- Revise su presión sanguínea y peso en casa y hable con su doctor o enfermera

## Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

---

---

---

## Mis Sigüientes Pasos

---

---

---

### Recuerde

- La mitad de los embarazos no son planeados
- Los defectos de nacimiento pueden ocurrir antes de que se dé cuenta que está embarazada
- La salud de su bebé está ligada fuertemente a su propia salud
- Si usted está saludable, su bebé tiene más posibilidades de nacer sano

### Ya sea que esté planeando embarazarse o no, es importante seguir estas reglas

- Tome una multivitamina con 400-800 miligramos de ácido fólico todos los días
- Pregunte a su doctor sobre su riesgo de diabetes (alto nivel de azúcar), la alta presión sanguínea y enfermedades de la tiroides
- Deje de fumar, tomar alcohol y usar drogas ilegales
- Si usted toma medicinas, hable con su doctor para asegurarse que son seguras para el embarazo, si no es así asegúrese de seguir los pasos correctos para evitar el embarazo
- Hágase un examen "Mujer Saludable" anual
- Si alguien la está maltratando, llame a la **Línea Nacional de Violencia Doméstica las 24 horas al: 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY si tiene problemas de audición)** y dígaselo a alguien en quien confía
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio todos los días
- Manténgase en un peso saludable

### Recursos

Contenido adaptado de March of Dimes – [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)  
American Heart Association – <http://www.americanheart.org>

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

