

Presión arterial alta durante el embarazo

High Blood Pressure in Pregnancy

Blood pressure is the force put on the walls of your blood vessels as blood travels through your body. Blood pressure helps pump blood to your body.

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos a medida que la sangre recorre el cuerpo. La presión arterial ayuda a bombear sangre al cuerpo.

Taking your blood pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band, called a cuff, around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Medición de la presión arterial

Por lo general, la presión arterial se mide mediante la colocación de una manga ancha llamada brazalete alrededor de la parte superior del brazo. Luego, se bombea aire hacia el brazalete. La presión arterial se mide a medida que el aire sale del brazalete.

La presión arterial es un número sobre un segundo número. Por ejemplo, es posible que escuche al médico hablar de 110 sobre 72 (110/72).

- El número de arriba es el más alto y se llama lectura sistólica, la que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea.
- El número de abajo es el más bajo y se llama lectura diastólica, la que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

Normal blood pressure

Normal blood pressure is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic).

Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

Presión arterial normal

La presión es normal cuando el número de arriba es inferior a 120 (sistólica) y el número de abajo es inferior a 80 (diastólica).

La presión arterial varía de una persona a otra, también de una hora a otra y de un día a otro.

High blood pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 130 or higher over 80 or higher. There are different stages of high blood pressure, based on how high your numbers are.

A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

High blood pressure and pregnancy

High blood pressure can be dangerous for pregnant women and their unborn babies. Women with high blood pressure before pregnancy may have more problems during pregnancy.

Some women get high blood pressure while they are pregnant. High blood pressure during the second half of the pregnancy is called gestational hypertension.

Without treatment, high blood pressure during pregnancy can cause a small or ill baby and problems for the mother.

Signs of high blood pressure in pregnancy

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs.

Presión arterial alta

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La presión arterial alta es de 130 sobre 80 o superior. Hay diferentes etapas de hipertensión, según qué tan altos son los números.

No se pronuncia un diagnóstico de hipertensión hasta que no se mide la presión varias veces y sigue alta.

Presión arterial alta y el embarazo

La presión arterial alta puede ser peligrosa para las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer. Las mujeres con presión arterial alta antes del embarazo pueden tener más problemas durante el embarazo.

A algunas mujeres les aumenta la presión arterial mientras están embarazadas. La presión arterial alta durante la segunda mitad del embarazo se conoce como hipertensión gestacional.

Sin tratamiento, la presión arterial alta durante el embarazo puede provocar que el bebé sea pequeño o nazca enfermo y también problemas para la madre.

Señales de presión arterial alta durante el embarazo

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es medirla. La mayoría de las personas no presenta ninguna señal.

Your care

If you have high blood pressure:

- Check your blood pressure often.
- Go to your regular doctor visits to check you and your baby.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor. Take your medicine even if you feel well.
- Limit salt intake.
- Exercise most every day.
- Get plenty of rest. Lie on your left side to give your baby the most oxygen. Ask for help if you work or have other small children.
- Reduce stress.

Gestational hypertension

Your doctor will check your health during pregnancy to watch for gestational hypertension. Gestational hypertension can progress to pre-eclampsia or eclampsia. This can affect the placenta, and the mother's kidneys, liver and brain.

Cuidados

Si tiene presión arterial alta, haga lo siguiente:

- Controle su presión arterial con frecuencia.
- Asista a las citas regulares con el médico para que la controlen a usted y al bebé.
- Tome los medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las instrucciones del médico. Tome los medicamentos aunque se sienta bien.
- Restrinja el consumo de sal.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Descanse mucho. Recuéstese sobre su costado izquierdo para que el bebé obtenga el máximo de oxígeno. Pida ayuda si trabaja o si tiene otros niños pequeños.
- Reduzca el estrés.

Hipertensión gestacional

Su médico controlará su salud durante el embarazo para cuidar que no presente hipertensión gestacional. La hipertensión gestacional puede evolucionar de preeclampsia a eclampsia, la que puede afectar la placenta y los riñones, el hígado y el cerebro de la madre.

Signs of preeclampsia

- Headache
- Heartburn
- Blurred vision or seeing spots
- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain in the upper right side of the stomach

If you have high blood pressure and seizures, it is called eclampsia.

Treatment for gestational hypertension may include lowering your blood pressure with bed rest or medicines, a hospital stay or delivery of your baby.

Talk to your doctor **right away** if you have any of these signs or have any questions or concerns.

Síntomas de la preeclampsia

- Dolor de cabeza
- Acidez estomacal
- Vista borrosa o ver manchas
- Problemas para respirar o falta de aire
- Dolor en el costado superior derecho del estómago

Se llama eclampsia cuando presenta hipertensión arterial y convulsiones.

El tratamiento de la hipertensión gestacional puede incluir la disminución de la presión arterial con reposo en cama o medicamentos, la hospitalización o el parto.

Hable con el médico **de inmediato** si presenta alguno de estos síntomas o si tiene alguna pregunta o inquietud.