

American Heart Association®



# **MI SALUD ES NUESTRA SALUD: EMBARAZO Y SALUD CARDÍACA**

# EMBARAZO Y SALUD CARDÍACA | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

## Bienvenida

- ¿Qué es Go Red For Women?
- ¿Por qué es importante la salud cardíaca durante el embarazo?

## Lección de salud

- Antes del embarazo: mantente sana y conoce tus factores de riesgo
- Durante el embarazo: conoce los síntomas de los problemas cardíacos
- Después del embarazo: cuídate a ti misma y a tu bebé
- Algunas afecciones relacionadas con el embarazo pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV) durante el embarazo y más adelante en la vida

## Reflexión final

- Llamada a la acción



# ¿QUÉ ES GO RED FOR WOMEN?

**Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las mujeres, ya que 1 de cada 3 mujeres muere a causa de estas.**

Durante más de dos décadas, la iniciativa emblemática de la American Heart Association para las mujeres, Go Red For Women®, ha aprovechado la energía, la pasión y el poder de las mujeres a fin de unirse y acabar con la mayor amenaza para su salud. Go Red For Women es una plataforma integral diseñada para aumentar la concientización de las mujeres sobre la salud cardíaca, impulsar la ciencia y la investigación, mejorar el acceso a la atención médica y actuar como catalizador del cambio para mejorar la vida de las mujeres en todo el mundo.

¿Por qué? Porque la pérdida de incluso una sola mujer a causa de las enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral es demasiado.



# POR QUÉ LA SALUD CARDÍACA Y EL EMBARAZO SON IMPORTANTES

- En general, entre el 10% y el 20% de las mujeres tienen algún problema de salud durante el embarazo.
- Algunos problemas del embarazo están relacionados con un mayor riesgo de ECV en el futuro:
  - Presión arterial alta (un 67% más de riesgo)
  - Preeclampsia (2 veces más riesgo de muerte por ECV)
  - Diabetes gestacional (un 68% más de riesgo)
- Habla con tu profesional de la salud sobre las afecciones que tuviste en embarazos anteriores y cómo podrían afectar tu riesgo.



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## Podrás compartir con familiares y amigos lo siguiente:

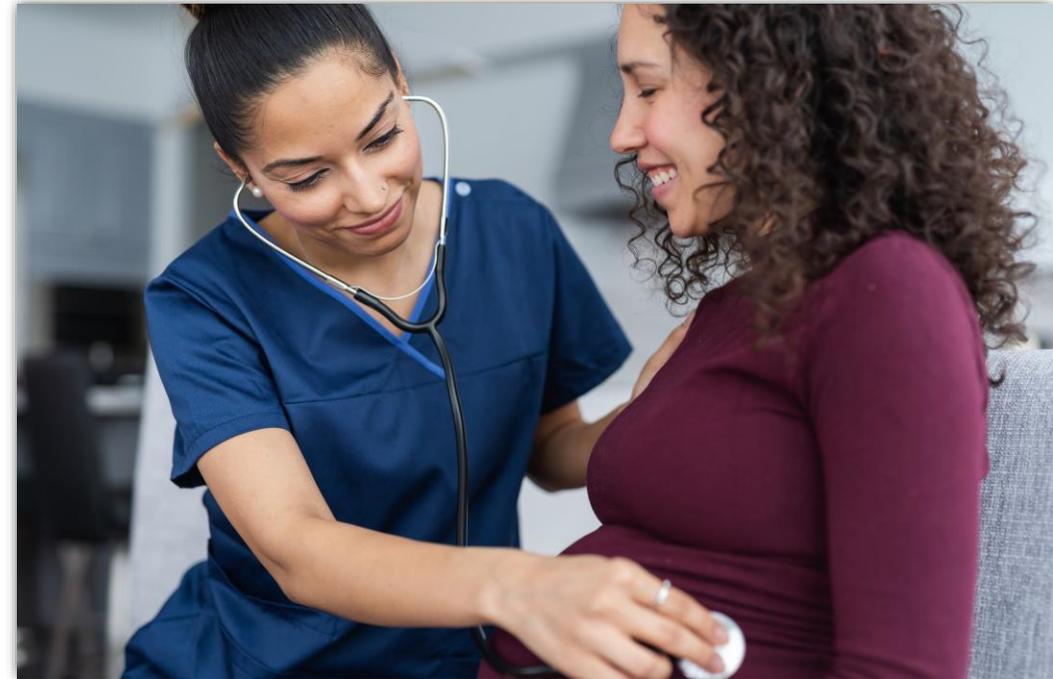
- Cómo mantenerse saludable antes del embarazo, durante este y después
- Los factores de riesgo de ECV y los signos y síntomas a los que hay que prestar atención durante el embarazo
- Los factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales y los síntomas a los que hay que prestar atención durante el embarazo
- Acceso a recursos para antes del embarazo, durante este y después aquí:  
[GoRedforWomen.org/Embarazo](https://www.GoRedforWomen.org/Embarazo)



# ¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL EMBARAZO Y LA SALUD CARDÍACA?

- El embarazo es una “prueba de estrés natural”. Puede permitir conocer los riesgos futuros para la salud de una mujer.
- El embarazo agrega una carga adicional al corazón y los vasos sanguíneos de las mujeres. Esto puede causar ECV y otros problemas de salud.

[GoRedforWomen.org/Pregnancy](https://www.GoRedforWomen.org/Pregnancy)



# ¿QUÉ PUEDE PONERTE EN RIESGO?

- Las investigaciones demuestran que menos de la mitad de las mujeres gozan de buena salud cardíaca antes del embarazo.
- Existen cuatro factores de riesgo clave para las enfermedades cardiovasculares:
  - Edad
  - Peso
  - Presión arterial alta (hipertensión)
  - Raza
- No puedes cambiar tu edad ni tu raza, pero sí puedes controlar la presión arterial y el peso.



# ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

- La presión arterial mide la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.
- Esta presión arterial es la que permite que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo.
- Habla con tu profesional de la salud sobre cómo controlar la presión arterial en los siguientes casos:
  - Presentas antecedentes familiares de presión arterial alta
  - Estás embarazada o estás pensando en quedar embarazada



# MADRES SANAS

- Un profesional de la salud diagnostica presión arterial alta cuando se registran lecturas altas durante un período prolongado.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		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.

# MADRES SANAS

- **Antes del embarazo:** mantente sana y conoce tus factores de riesgo
- **Durante el embarazo:** conoce los síntomas de los problemas cardíacos
- **Después del embarazo:** cuídate a ti misma y a tu bebé



# ANTES DEL EMBARAZO: MANTENTE SANA

- Mejorar tu salud cardíaca antes de tener un embarazo puede reducir los riesgos médicos posteriores.
- Sigue estos cuatro consejos para prepararte:
  - Busca un buen profesional de la salud.
  - Conoce los factores de riesgo de los problemas cardíacos.
  - Toma decisiones más saludables:
    - Mantente físicamente activa
    - Come alimentos saludables para el corazón
    - No fumes y evita el humo de otras personas
    - Duerme lo suficiente
    - Controla el estrés
  - Controla tus afecciones médicas antes del embarazo.
- Habla con tu profesional de la salud sobre tus antecedentes médicos familiares.



# DURANTE EL EMBARAZO: MANTENTE SANA DURANTE EL EMBARAZO

- Se mantienen los hábitos saludables recomendados antes del embarazo:
  - Come de forma saludable
  - Haz ejercicio
  - Controla el estrés
  - Controla la presión arterial
- Habla con tu profesional de la salud sobre tus necesidades, antecedentes médicos e inquietudes.
- Controla regularmente tu presión arterial en casa.



# DURANTE EL EMBARAZO: PRIORIZA LA SALUD CARDÍACA Y EL BIENESTAR

- Prioriza tu salud cardíaca y tu bienestar general.
  - **Visita periódicamente a tu profesional de la salud.**
    - Las visitas mensuales son habituales hasta la semana 28. A partir de entonces, se realizarán visitas cada dos semanas o semanalmente.
    - Sigue los consejos de tu equipo de cuidados de salud.
  - **Toma los medicamentos según las indicaciones.** Nunca dejes de tomar tus medicamentos sin la aprobación de tu profesional de la salud. Pregunta qué hacer si olvidas una dosis.
  - **Reduce el estrés y controla la ansiedad.** Algunas formas de relajarse incluyen meditar, pasar tiempo en la naturaleza y disfrutar de tus pasatiempos.



# DURANTE EL EMBARAZO: CÓMO PREVENIR LAS COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO

- **Controla el aumento de peso.** Tu profesional de la salud te indicará cuánto peso puedes aumentar de forma segura en función de tu índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. Normalmente, se espera que las mujeres con un IMC de 18.5 a 24.9 que están embarazadas con un solo bebé aumenten entre 25 y 35 libras. El rango es mayor si se trata de un embarazo múltiple.
- **Evita los hábitos poco saludables.** Estos incluyen el tabaquismo, el consumo de alcohol y el consumo de drogas ilegales.
- **Si tienes más de 35 años, cuídate aún más.** Ten en cuenta el aumento de los riesgos, mantente activa y recibe atención médica temprana y continua.



# DURANTE EL EMBARAZO: CUÁNDO COMUNICARTE CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD

- Es importante que controles tu salud y la de tu bebé.
- Comunícate con tu equipo de cuidados de salud si presentas alguno de los siguientes síntomas:
  - Sangrado
  - Dificultad para respirar o falta de aire
  - Palpitaciones cardíacas, aumento de la frecuencia cardíaca o latidos de corazón irregulares
  - Dolor torácico
  - Fiebre
  - Náuseas intensas o dolor de estómago
  - Dolor de cabeza intenso y persistente
  - Tos con sangre o tos nocturna
  - Problemas de visión
  - Cambios en la salud mental

# DURANTE EL EMBARAZO: AFECCIONES RELACIONADAS CON EL EMBARAZO

- Estas son algunas de las afecciones que pueden presentarse durante el embarazo o después del parto:
  - Presión arterial alta
  - Hipertensión gestacional
  - Preeclampsia
  - Eclampsia
  - Diabetes gestacional
  - Ataque o derrame cerebral
  - Miocardiopatía periparto (PPCM, por sus siglas en inglés)
  - Valvulopatía
- Conoce tus factores de riesgo, controla tus síntomas y habla con tu profesional de la salud sobre cualquier inquietud que tengas.



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: CUIDA DE TI MISMA

- Muchos problemas cardíacos pueden presentarse en los días y las semanas posteriores al parto, incluso hasta un año después.
- Las madres primerizas tienen mucho que hacer. Sin embargo, también es un momento importante para cuidar tu salud.



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: CUIDA DE TI MISMA

- **Después del parto, se espera que existan algunos síntomas, como fatiga y dolor leve.** Los cambios extraños o repentinos pueden ser un síntoma de un ataque o derrame cerebral, problemas cardíacos u otras afecciones.
- **Recibe atención médica continua.** Tómate tu tiempo para acudir a todas las citas médicas, incluso después del embarazo. El cuidado después del parto es importante.
- **Controla tu presión arterial.** A menudo, la presión arterial alta no produce síntomas. Es importante que revises tu presión arterial después del parto, especialmente si presentaste presión arterial alta antes del embarazo y durante este.
- **Acude a tus citas de seguimiento.** Las mujeres con presión arterial alta o enfermedades cardíacas deben acudir a una visita de seguimiento en un plazo de 10 a 14 días después del parto. Esta visita puede ser con tu profesional de atención primaria o con tu especialista en cardiología.



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: SIGNOS DE PROBLEMAS DESPUÉS DEL PARTO

- Busca ayuda médica de inmediato si presentas los siguientes signos:
  - Dolor de cabeza intenso
  - Mareos
  - Cambio en la visión
  - Fiebre de 100.4 °F o más
  - Hinchazón en las manos o el rostro
  - Sangrado
  - Dolor torácico
  - Hinchazón grave, enrojecimiento o dolor en una pierna o un brazo
  - Problemas de salud mental
  - Problemas cardíacos graves después del parto



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: CONSEJOS DE BIENESTAR PARA MADRES PRIMERIZAS

- **Prioriza tu salud.** Controla las afecciones médicas, como la presión arterial alta, y presta atención a los cambios en tu salud.
- **Informa a tus nuevos profesionales de la salud sobre tu embarazo.** Comenta con ellos cualquier problema relacionado con tu embarazo o parto. Usarán tus antecedentes médicos para ayudarte a tratar cualquier problema que pueda surgir.
- **Supervisa tu salud mental.** Los cambios en tu cuerpo después del embarazo pueden afectar tu bienestar mental y social. Busca ayuda de urgencia si te sientes deprimida o corres el riesgo de hacerte daño a ti misma o a tu bebé.



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: CONSEJOS DE BIENESTAR PARA MADRES PRIMERIZAS

- **Encuentra formas de estar activa.** Tu equipo de cuidados de salud te indicará cuándo es seguro hacer ejercicio. La mayoría de las mujeres comienzan con caminatas, estiramientos y otros ejercicios sencillos. Es importante supervisar el progreso y adaptarse al cambio en tu cuerpo.
- **Encuentra tiempo para dormir.** La falta de sueño es común después del parto y puede aumentar el riesgo de padecer depresión.
- **Come alimentos nutritivos.** Si estás en período de lactancia, es aún más importante elegir alimentos saludables.
- **Confía en una red de apoyo.** Pide ayuda y reduce la cantidad de tareas de tu lista de cosas por hacer.



# DESPUÉS DEL EMBARAZO: SIGNOS DE PROBLEMAS DESPUÉS DEL PARTO

- Estas son algunas de las afecciones cardíacas potencialmente mortales que pueden presentarse después del parto:
  - Ataque o derrame cerebral
  - Miocardiopatía periparto (PPCM), una forma de insuficiencia cardíaca
  - Disección aórtica, un desgarramiento en la pared de la aorta
- Si tienes inquietudes sobre tu salud física o mental, llama a tu profesional de la salud de inmediato.



# LLAMADA A LA ACCIÓN

- Habla con tu profesional de la salud antes del embarazo, durante este y después.
- Consulta nuestros recursos para obtener consejos sobre cómo mantenerte sana antes del embarazo, durante este y después en [GoRedforWomen.org/Embarazo](https://www.GoRedforWomen.org/Embarazo).
- La American Heart Association (AHA) creó un foro en línea gratuito para las mujeres que padecen afecciones relacionadas con el embarazo y sus seres queridos. Encuentra respuestas y recibe apoyo de otras personas con afecciones similares en: [heart.org/SupportNetwork](https://www.heart.org/SupportNetwork) (sitio web en inglés).

