



¿TUVO COMPLICACIONES DURANTE SU EMBARAZO?

 Usted puede correr mayor riesgo de enfermedades del corazón por el resto de su vida

¿Cuáles son las complicaciones del embarazo que pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón con el paso de los años?



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

5-10% de todas las mujeres embarazadas



DIABETES GESTACIONAL

7-14% de todos los embarazos



NACIMIENTO PREMATURO

11.5% de todos los bebés nacieron prematuros en el 2012

Puede incluir:

- ♥ Hipertensión gestacional
- ♥ Preeclampsia, anteriormente conocida como hipertensión inducida por el embarazo o toxemia
- ♥ Eclampsia
- ♥ Síndrome HELLP (por sus siglas en inglés) que incluye hemólisis, enzimas hepáticas elevadas y un conteo bajo de plaquetas.



Las madres que tuvieron diabetes gestacional tienen más probabilidad de volver a tenerla en un futuro embarazo.



Los bebés que nacen antes de las 37 semanas completas de embarazo son prematuros.



Si tuvo PREECLAMPSIA, tiene 2 veces más riesgo de tener un ataque al cerebro, daño en los músculos del corazón o un coágulo de sangre, y 4 veces más riesgo de desarrollar presión arterial alta por el resto de su vida.



Si usted tuvo DIABETES GESTACIONAL, tiene 50% más probabilidad de desarrollar diabetes tipo II dentro de 5 años, lo que aumenta su riesgo de enfermedades del corazón.



Las mujeres con PARTO PREMATURO Y PREECLAMPSIA tienen de 8-10 veces más probabilidad de morir por enfermedades del corazón.

Si tuvo alguna complicación en su embarazo, usted puede disminuir su riesgo:

Nuevas mamás



Consulte con su proveedor de atención médica de 3 a 6 meses después del parto para que le evalúa su salud física general. Cuéntele sobre su embarazo y cualquier complicación que haya tenido.



Obtenga una copia de los registros médicos de su embarazo y posparto para poder compartir con sus proveedores el resto de su vida. No espere para hacerlo, ya que pueden destruir los registros.



Amamante el mayor tiempo posible. Las mujeres que han amamantado por un total de 6 a 12 meses de toda su vida tienen 10% menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón (y también es bueno para el bebé).

Si usted tuvo una de estas complicaciones, consulte con su proveedor de atención médica al planear su siguiente embarazo para mantenerse lo más saludable posible.



¡RECUERDE!

Es un MITO que TODA presión arterial alta relacionada con el embarazo y TODAS las complicaciones de la diabetes gestacional desaparecen después de que nace el bebé.

Obtenga más información y mantenga su corazón sano.

www.cmqcc.org (en inglés)

Mamás con niños mayores de un año



Hágase un chequeo anual y pruebas de detección para las enfermedades del corazón. En su visita anual, su proveedor debe evaluarle su condición física en general.



Pregúntele a su proveedor qué significan los resultados de sus pruebas y cómo puede reducir su riesgo de las enfermedades del corazón.

Estos son los resultados deseables de las pruebas de detección:

Presión arterial < 120/80 mm hg Glucosa en la sangre, en ayunas < 100 mg/dl
Colesterol total < 200 mg/dl Índice de masa corporal < 25 kg/m²



Pruebe una aplicación móvil que pueda automáticamente recuperar y almacenar sus registros médicos para que siempre los tenga a la mano.



¡Coma sano! Una dieta baja en sal, grasa, colesterol y azúcar puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.



Mantenga un peso saludable. El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo de la grasa corporal que se basa en la estatura y el peso. Lo saludable es tener un índice menor de 25.



Manténgase activa por 30 minutos al día o lo que le recomiende su proveedor.



Si fuma, haga un plan para dejar de fumar. Su proveedor puede tener recursos para ayudarle.



Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones. A veces, no es suficiente seguir una dieta saludable y hacer ejercicio para reducir el riesgo de las enfermedades del corazón. Por eso, quizás su proveedor le recete medicamentos que le pueden ayudar.



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation



CMQCC
CALIFORNIA MATERNAL
QUALITY CARE COLLABORATIVE

