

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Normatización

Trastornos hipertensivos en el embarazo



Patria Va!



Ministerio
de Salud Pública



Presentación

Esta Guía te ayudará a conocer más y a despejar las dudas sobre los trastornos hipertensivos en el embarazo.

Aquí encontrarás información sobre la importancia del control médico en el embarazo y la forma de detectar problemas de hipertensión, así como los síntomas, tratamiento y cuidados que debes tener.

No obstante, es solo un apoyo a la atención e información que te dan durante los controles a los que tienes que asistir a los establecimientos de salud.

Gracias por confiar en nosotros y acudir a esta unidad de salud.

Con nuestra atención y asesoría te ayudaremos a llevar una vida saludable.

Autor:

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Normatización

Diseño, diagramación e ilustración:

Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa

Quito - Ecuador
2015

Trastornos hipertensivos en el embarazo

Los trastornos hipertensivos en el embarazo son una de las principales causas de complicaciones y muerte de las mujeres embarazadas y de los niños y niñas en el vientre de su madre. En 2010, esta fue la primera causa de muerte de las madres en el Ecuador.

¿Qué son los trastornos hipertensivos en el embarazo?

Son los problemas que se presentan por la elevación de la presión arterial durante el embarazo.

Este aumento de la presión arterial puede ocurrir antes, durante o después de un embarazo.

Todos los tipos de hipertensión pueden ser peligrosos, tanto para la madre como para el niño o niña que está por nacer.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL CRÓNICA:

es cuando la presión arterial está alta antes del embarazo o durante las primeras 20 semanas.

HIPERTENSIÓN GESTACIONAL:

es cuando se diagnostica la hipertensión arterial durante el embarazo.



Los trastornos hipertensivos graves como la preeclampsia, eclampsia y el síndrome de HELLP se diagnostican cuando sube la presión arterial luego de las 20 semanas de embarazo.

Trastornos hipertensivos graves

Los trastornos hipertensivos graves en el embarazo son la preeclampsia, eclampsia y el síndrome de **HELLP**. Este síndrome se caracteriza porque dificulta el transporte de oxígeno en la sangre, lo que produce asfixia; el hígado también se afecta y hay más riesgo de hemorragias.

En este caso el personal de salud recomendará hospitalizar inmediatamente a la embarazada.



¿Cómo se diagnostica?

En los establecimientos de salud te tomarán la presión para saber si está normal y detectar cualquier problema que puede ser tratado a tiempo. Igualmente, te realizarán un examen de orina, ya que es importante determinar si hay o no proteína.

Se diagnostica tomando la presión y/o con un examen de orina.

Signos vitales



Una vez que te han examinado y te han realizado todos los exámenes necesarios, el personal de salud te informará detalladamente sobre tu condición de salud y te recomendará lo que debes hacer para tener un embarazo sin complicaciones.

Si tienes alguna duda, ¡PREGUNTA!. En los establecimientos de salud estamos listos para ayudarte y explicarte de la mejor manera acerca de tu estado de salud, ya que es un deber que tenemos con las y los pacientes.

Recuerda: el personal de salud está para atenderte y merece todo tu respeto.



Contróláte en el establecimiento de salud

Para evitar las complicaciones y no poner en peligro tu vida y la de tu hijo o hija, debes controlar tu embarazo en un establecimiento de salud, sobre todo si tienes cualquiera de estos síntomas:

- ✓ **Dolor de cabeza**
- ✓ **Hinchazón de manos y pies**
- ✓ **Visión borrosa o doble**
- ✓ **Molestia con la luz**
- ✓ **Color azulado**
- ✓ **Falta de aire**
- ✓ **Dolor abdominal**
- ✓ **Angustia, confusión**
- ✓ **Movimientos involuntarios**
- ✓ **Convulsiones**



¿Cuándo se tiene mayor riesgo de sufrir trastornos hipertensivos?

Las situaciones que aumentan las probabilidades de que una mujer tenga trastornos hipertensivos en el embarazo son:

- ✓ *Tener familiares que hayan presentado preeclampsia.*
- ✓ *Tener hipertensión crónica, enfermedad de los riñones, diabetes.*
- ✓ *Haber tenido varios embarazos.*
- ✓ *Tener menos de 20 años de edad o más de 35 años.*
- ✓ *Ser de origen afroecuatoriano.*
- ✓ *Tener sobrepeso.*
- ✓ *Haber tenido preeclampsia en un embarazo anterior.*
- ✓ *Tener el hábito de fumar.*



La hipertensión en el embarazo no se puede prevenir porque no se sabe con certeza la causa, pero si se mantiene una vida sana, se disminuye el riesgo de que este problema se presente.

Medidas que contribuyen al bienestar general y al control de la presión arterial:

1. Controla tu peso

Una alimentación adecuada y variada te ayuda a llevar un embarazo sin complicaciones.

El sobrepeso le añade un riesgo extra al corazón y puede predisponerte para que suba tu presión arterial.



2. No fumes

Fumar afecta tu salud y la del niño o niña que está por nacer.



3. No bebas alcohol

El alcohol puede afectar tu salud y la de tu bebé.



4. Haz ejercicio físico regular

El personal de salud te aconsejará los ejercicios que debes hacer. Práctica estos ejercicios regularmente, aunque solo sea caminar 15 o 20 minutos al día o una hora durante al menos tres días a la semana.



5. Reduce el estrés

Si te relajas, mejorará tu presión arterial. Escucha música si te gusta, reúnete con tus vecinas o tu familia, juega con tus hijos, teje una prenda; es decir, haz lo que te produce satisfacción.



6. Acude regularmente a los controles del embarazo

Con un control periódico del embarazo en la unidad de salud, se puede detectar a tiempo una elevación de la presión arterial y tomar las medidas adecuadas.



7. Toma tus medicamentos

Si en el establecimiento de salud te recetan algún medicamento, cumple con la receta; no dejes de hacerlo, pues estos ayudarán a mejorar y cuidar tu salud.



Los medicamentos deben ser recetados por el personal del establecimiento de salud donde te controlan el embarazo, ya que automedicarte puede ser muy peligroso tanto para tu salud como para la de tu hijo.

No te automediques

Referencia y contrarreferencia

Si el personal de salud considera que necesitas la atención en un establecimiento especializado, te referirán a un establecimiento debidamente equipado y con especialistas que te recibirán para darte la mejor atención.



Recuerda: acude al establecimiento de salud más cercana para que te controlen la presión, el peso y te den información para mantener tu salud y la de tu niño o niña que va a nacer.



Recuerda:
El personal de salud está para atenderte y se merecen todo tu respeto.

*Agradecemos el apoyo - en la revisión técnica del - **Dr. Alfredo Jijón** (catedrático y ginecólogo) de la Pontificia Universidad Católica y del Hospital Metropolitano de Quito.

Fuente: Guía de Práctica Clínica: Trastornos hipertensivos en el embarazo, MSP/Ecuador

Trastornos hipertensivos en el embarazo



Ministerio
de **Salud Pública**
Dirección Nacional de Normatización



/SaludEcuador



@Salud_Ec

www.salud.gob.ec

Sistema Nacional de Salud



CONASA
Consejo Nacional de Salud