

La preeclampsia: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir sus riesgos durante su próximo embarazo



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

Doctor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

Informe a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

Amistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

Reproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

Infórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

Acido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

Mente saludable le ayuda a mantener buena salud física

Edúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

Nutrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

Tabaco, drogas, y alcohol se deben evitar

Ejercicio – 30 minutos diario

El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.



La preeclampsia

La preeclampsia es un desorden que ocurre durante el segundo y tercer trimestre del embarazo e incluye la presión arterial elevada y un alto contenido de proteína en la orina. Las mujeres que han tenido preeclampsia corren un riesgo más alto de padecer de presión arterial alta, diabetes y colesterol alto en el futuro. Hable con su proveedor de cuidado sobre los riesgos que corre la siguiente vez que quede embarazada y los riesgos a su salud en el futuro.

Antes de su embarazo futuro

Hable con su proveedor acerca de los métodos anticonceptivos disponibles para que usted y su pareja puedan tener un bebé si así lo deciden y cuando estén listos. Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos que pueden usar las mujeres aun cuando su presión arterial sigue elevada. Si usted y su pareja han decidido no tener más hijos, pregúntele a su proveedor acerca de métodos anticonceptivos permanentes.

¿Qué puedo hacer hoy para mejorar mi salud?

- Hable con su proveedor acerca de su presión arterial: ¿qué puede hacer para mantener su presión arterial bajo control?
- Hable con su proveedor acerca de su peso: ¿necesita bajar de peso?
- Hable con su proveedor acerca de su dieta y su nutrición: ¿puede hacer algo para tener una dieta más saludable?
- Infórmese sobre cuál es su presión arterial cada vez que visite a su proveedor. Si tiene la presión arterial alta, o al borde, pregúntele a su proveedor sobre lo que puede hacer para evitar tener que tomar medicamentos.
- Si su proveedor le dio medicamentos para su presión arterial, dígame que está amamantando para que le dé los medicamentos que son seguros durante la lactancia.
- Pregúntele a su proveedor si es recomendable que se haga una prueba de sangre para detectar si tiene diabetes o colesterol alto, y manténgase al tanto de sus resultados y de las metas establecidas por su proveedor en cuanto a sus resultados.
- Manténgase físicamente activa. A todo el mundo le hace bien hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado al día, como dar una caminata a paso veloz la mayoría de los días de la semana.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



Amamantar



Anticoncepción

Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Family Doctor:

familydoctor.org/online/famdoces/home/women/pregnancy/complications/064.html

March of Dimes: nacersano.org/centro/9254_9649.asp

