

E-Blast Salud cardiovascular durante el embarazo

Durante el embarazo, el corazón trabaja más para bombear sangre tanto a la persona embarazada y al bebé. Este esfuerzo adicional puede revelar problemas cardíacos que ya existían antes del embarazo o provocar la aparición de nuevas condiciones, como preeclampsia, hipertensión o diabetes gestacional.

Si estás embarazada o planificas quedar embarazada, estas medidas pueden ayudarte a cuidar la salud de tu corazón:

- **Conoce tu riesgo.** Identifica tu índice de masa corporal (IMC), presión arterial, colesterol y niveles de azúcar en sangre.
- **Habla con tu médico.** Conversa sobre tus factores de riesgo, cómo podrían afectar tu embarazo y su impacto en embarazos futuros. Asiste a todas tus citas de control prenatal.
- **Desarrolla hábitos saludables.** Elige alimentos saludables, realiza actividad física con regularidad (según recomendación médica), mantén un peso saludable, maneja el estrés, duerme lo suficiente y evita fumar.
- **Presta atención a las señales de advertencia.** Busca ayuda médica inmediata si presentas dolor de cabeza persistente o que empeora, cansancio extremo, mareos, dificultad para respirar, dolor en el pecho o abdomen, hinchazón repentina, náuseas o cualquier síntoma que no sea habitual.

Referencias:

<https://www.heart.org/en/news/2024/01/31/5-preguntas-que-las-mujeres-deben-hacer-a-sus-obstetras-ginecologos-sobre-el-corazon>

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/heart-truth/listen-to-your-heart/heart-health-and-pregnancy>