



EDUCACIÓN PARA EL EGRESO DE LA PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL GESTACIONAL

¿Qué es la Hipertensión Arterial Gestacional?

- La hipertensión en el embarazo consiste en presentar una presión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg, las cuales deben ser confirmadas de manera repetida después de encontrarse la paciente en reposo, mínimo cinco minutos o durante un seguimiento de 24 horas de forma hospitalaria. El hallazgo de dos registros iguales o superiores a estos, con una diferencia entre cuatro y seis horas, confirma el diagnóstico de hipertensión arterial.
- Aparece después de la semana 20 de gestación, sin ninguna otra característica. Esta condición progresa a preeclampsia hasta en el 25% de los casos o más, cuando la hipertensión se presenta antes de la semana 32 del embarazo.



¿Cómo se clasifica la tensión arterial?

Clasificación			
Presión arterial	PAS: Presión arterial sistólica mmHg*	PAD: Presión arterial diastólica mmHg*	Estilos de vida
Normal	< 120	< 80	Estimular
Prehipertensión	120 - 139	80 - 89	Sí
HTA Estadio 1	140 - 159	90 - 99	Sí
HTA Estadio 2	> 160	> 100	Sí

Signos y síntomas de alarma

- Dolor de cabeza (cefalea).
- Sensación de ver lucecitas o manchas luminosas (fosfenos).
- Sensación de escuchar un sonido de timbre o zumbido en uno o en los dos oídos (tinnitus).
- Dolor o ardor en la boca del estómago (epigastralgia).
- Visión borrosa.
- Náuseas.
- Edema en las piernas (hinchazón).

Factores de riesgo de Preclampsia - Eclampsia

- Nuliparidad (mujer que no ha tenido hijos).
- Embarazo múltiple (gemelar o más fetos).
- Antecedentes de hipertensión crónica o preeclampsia.
- Diabetes mellitus gestacional.
- Edad materna: Menores de 16 años y mayores de 35 años.
- Malformación fetal.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Multigestantes con primipaternidad (Mujer que ha tenido varios embarazos, y el embarazo actual corresponde al primer hijo con la pareja actual).
- Primer embarazo en mujeres de cualquier edad con antecedentes familiares de preeclampsia en las hermanas o la madre.

Complicaciones de la Hipertensión Arterial en el embarazo

- ✓ **Preeclampsia:** Ocurre en la segunda mitad del embarazo y se caracteriza por la aparición de tensión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg, y presencia de uno o más de los siguientes hallazgos: proteinuria (aumento de proteínas en orina), problemas en el riñón, problemas en el hígado, alteraciones neurológicas, alteraciones en la sangre o problemas en el feto y la placenta.
- ✓ **Eclampsia:** Es la aparición de convulsiones generalizadas y complejas durante el curso clínico de la preeclampsia. Estas convulsiones pueden aparecer antes del parto, durante este o en las primeras 48 horas posteriores al parto. También, puede presentarse con el hallazgo de amaurosis súbita (pérdida temporal de la visión de un ojo ante un bloqueo de circulación sanguínea en la retina).
- ✓ **Síndrome HELLP:** Es la complicación más grave del embarazo, generada por la preeclampsia grave. Se presentan alteraciones como: Hemólisis o destrucción de los glóbulos rojos en el interior del aparato circulatorio, elevación de enzimas a nivel del hígado y trombocitopenia (plaquetas bajas), además, puede manifestarse con complicaciones tan severas como falla hepática, coagulopatía y falla orgánica múltiple.



Recomendaciones para la prevención y control de la Hipertensión Arterial Gestacional



Control de peso.



Mantener una alimentación saludable, variada y equilibrada, aumentando la ingesta de frutas y verduras, y manteniendo niveles normales o bajos de sal.



Minimizar el consumo de carne, grasas, fritos, sándwiches y otras formas de alimentos nocivos para la salud, y que conduzcan a un aumento de la hipertensión.



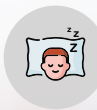
Mantener la ingesta suficiente de agua.



Restringir las bebidas con cafeína.



Está contraindicado el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.



Dormir lo suficiente, incluido una pequeña siesta, ya que ayuda a disminuir la retención de líquidos. Recuerde siempre acostarse sobre el lado izquierdo, sobre todo en embarazo de edad gestacional avanzada, puesto que esto favorece la oxigenación del bebé.



Mantener los pies elevados durante el día, cuando sea posible.



Restricción de la actividad física, pero no es necesario el reposo absoluto, en caso de preeclampsia o eclampsia.



Aprender a controlar el estrés, mediante la práctica de yoga o técnicas de relajación.



Cumplir con el tratamiento antihipertensivo, si es el caso.



Acudir con frecuencia a los controles del embarazo.



Llevar registro de tensión arterial a cita de control prenatal.



Acudir al servicio de urgencia en caso de presentar signos y síntomas de alarma o hallazgo de tensión arterial mayor a 140/90 mmHg.

Para mayor información comunícate con nosotros y resuelve tus dudas.
Teléfono 60 7 6430026 ext. 1605 Plan de Egreso y Educación al Usuario.
O accede a la página **www.clinicasanluis.com.co** educación al usuario.