

Hipertensión durante el embarazo: ¿qué provoca la hipertensión gestacional?

¿En qué consiste la hipertensión en el embarazo?

La hipertensión gestacional, también conocida como la hipertensión inducida por el embarazo (HIE), es una condición caracterizada por la presión arterial alta durante el periodo de gestación.¹ Se estima que afecta a cerca del 6 al 8% de las mujeres embarazadas.¹



Esta enfermedad comienza después de las 20 semanas de embarazo y por lo general no tiene otros síntomas.² En muchos casos no afecta ni a la madre ni al bebé y suele desaparecer 12 semanas después del parto.² Sin embargo, puede tornarse grave, lo puede provocar bajo peso al nacer o nacimiento prematuro y algunas mujeres con hipertensión gestacional terminan desarrollando preeclampsia.²

Tipos de hipertensión durante el embarazo

Entre los tipos hipertensión arterial durante el embarazo se encuentran:

- **Hipertensión crónica:** suele aparecer antes del embarazo o durante las primeras 20 semanas. Debido a que la presión arterial alta por lo general no tiene síntomas, puede ser difícil saber con exactitud cuándo inicio.³
- **Hipertensión crónica con preeclampsia superpuesta:** se produce cuando la hipertensión crónica, hace que la presión arterial alta empeore durante el embarazo.³



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1183

- **Hipertensión gestacional:** se presenta la presión arterial alta después de las 20 semanas de embarazo.³ En algunos casos la hipertensión gestacional puede terminar causando preeclampsia.³
- **Preeclampsia:** se trata de una condición que ocurre cuando hay hipertensión después de las 20 semanas de embarazo. Se asocia con signos de daño en otros órganos, como los riñones, el hígado, la sangre o el cerebro.³

¿Puedes estar en riesgo de sufrir hipertensión gestacional?

La presión arterial alta durante el embarazo requiere de un estricto control.³ Pero ¿quién puede verse afectado por ella? ¿Qué tan común es? Esto es lo que debes saber sobre los posibles riesgos.

- Mamás primerizas.¹
- Mujeres cuyas hermanas y madres hayan presentado hipertensión gestacional.¹
- Mujeres con embarazo múltiple.¹
- Menores de 20 o mayor de 40 años.¹
- Mujeres con presión arterial alta o enfermedad renal antes del embarazo.¹

Síntomas de la hipertensión en el embarazo

En la hipertensión gestacional el signo principal es la presión arterial alta durante la segunda mitad del embarazo.⁴

Es importante en todo caso, estar atento a manifestaciones como:

- Dolor de cabeza que no se alivia.⁴



- Edema (hinchazón).⁴
- Aumento de peso repentino.⁴
- Cambios en la visión; borrosa o doble.⁴
- Náuseas o vómitos.⁴
- Dolor en la esquina superior derecha del abdomen o dolor de estómago.⁴
- Orinar poco por vez.⁴

Riesgos de la hipertensión en el embarazo

La presión arterial alta durante el embarazo presenta los siguientes riesgos:³

- **Menor flujo sanguíneo a la placenta:** cuando la placenta no recibe un suficiente volumen de sangre, el feto podría recibir menos oxígeno y menos nutrientes. Esto ocasiona un crecimiento lento (restricción del crecimiento intrauterino), bajo peso al nacer o parto prematuro.³
- **Desprendimiento de la placenta:** la presión arterial alta aumenta el riesgo de desprendimiento de la placenta. Cuando se trata de un caso grave se puede ocasionar un sangrado intenso, que llega a poner en riesgo tu vida y la del bebé.³
- **Lesión en otros órganos:** cuando hay un caso de presión arterial alta mal controlada se pueden provocar lesiones en órganos como: cerebro, ojos, corazón, pulmones, riñones, hígado, entre otros.³
- **Parto prematuro:** en ocasiones debido a la presión arterial alta durante el embarazo, es necesario adelantar el parto.³

Controlar la presión hipertensión en el embarazo es posible: ¿cómo?

Algunas recomendaciones que las madres gestantes pueden seguir si tienen hipertensión son:



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1183

- Asistir a todas las visitas prenatales, aunque estés bien.⁵
- Medir la presión arterial en casa.⁵
- Tener una dieta balanceada. Evita el consumo de alimentos con altas cantidades de sal, estos pueden aumentar la presión arterial.⁵
- Mantenerse activa, al menos 30 minutos al día. Puede ayudarte a controlar el peso, reducir el estrés y prevenir problemas como la preeclampsia.⁵
- No fumar, tomar alcohol o usar drogas ilícitas. Así mismo, evitar el abuso de los medicamentos recetados.⁵



Referencias:

1. American Pregnancy Association. La Hipertensión Gestacional: Hipertensión Inducida por el Embarazo (HIE). [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://americanpregnancy.org/es/healthy-pregnancy/pregnancy-complications/gestational-hypertension/>
2. Medlineplus. Presión arterial alta en el embarazo. (Última actualización 20 enero 2022). [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressureinpregnancy.html#:~:text=Hipertensi%C3%B3n%20gestacional%3A%20Es%20la%20presi%C3%B3n,12%20semanas%20despu%C3%A9s%20del%20parto>
3. Mayoclinic. Presión arterial alta y embarazo: datos clave. (Revisado: Sept. 22, 2022). [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20046098#:~:text=En%20la%20hipertensi%C3%B3n%20cr%C3%B3nica%20la,Hipertensi%C3%B3n%20cr%C3%B3nica%20con%20preeclampsia%20superpuesta.>
4. Stanford Medicine Children's Health. Hipertensión gestacional. [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=gestationalhypertension-90-P05594>
5. March of Dimes. Complicaciones del embarazo. (Última actualización: febrero de 2019). [Consultado el 10 de enero del 2024]. Disponible en: <https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/alta-presion-arterial-o-hipertension-en-el-embarazo.aspx>



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1183