

# ¿Está a riesgo de enfermedad del corazón después de tener un bebé?

La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte de las mujeres, incluidas las embarazadas o en el posparto.



## Riesgo

Cualquier mujer puede desarrollar una enfermedad cardíaca durante el embarazo o después del parto. Usted está en mayor riesgo si:

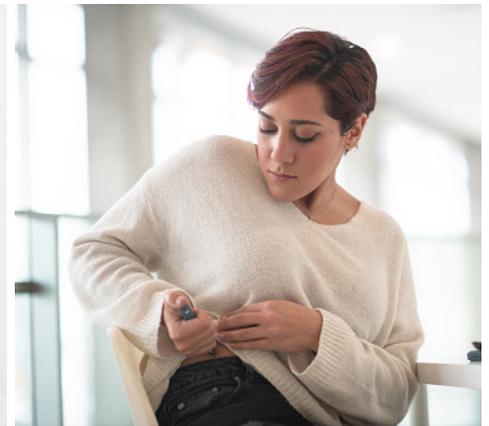
- ▶ Ya tenía una enfermedad del corazón antes de embarazarse.
- ▶ Tiene más de 40 años de edad
- ▶ Es obesa (Tiene exceso de peso)
- ▶ Tiene presión arterial alta antes de su embarazo o durante su embarazo
- ▶ Es AfroAmericana (8-10 veces más probabilidad de morir de una enfermedad del corazón)



## Síntomas

Estas síntomas de las enfermedad del corazón pueden ocurrir durante el embarazo, especialmente al final de su embarazo y hasta cinco meses después de dar a luz:

- ▶ Hinchazón extrema o aumento de peso inusual
- ▶ Fatiga extrema
- ▶ Desmayos
- ▶ Tos que no se quita
- ▶ Dolor en el pecho o latido rápido del corazón
- ▶ Mucha dificultad para respirar en reposo (especialmente cuando esta acostada)



## Condiciones

Condiciones del embarazo cuales pueden aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón en el futuro:

- ▶ Presión arterial alta durante el embarazo (Preeclampsia)
- ▶ Fallecimiento del corazón durante o dentro de los cinco meses después de su embarazo
- ▶ Diabetes

## Lo que debe de Hacer

### Si desarrolla síntomas de enfermedad del corazón:

Confíe en sus instintos, si cree que algo anda mal con su salud.

Asegúrese de mencionar a su proveedor de atención médica que recién tuvo un parto, si los síntomas aparecen entre los primeros 5 meses después de su parto.

Obtenga una segunda opinión si cree que su médico no la está escuchando o que no toma en serio sus síntomas.



## Como controlar su enfermedad cardiaca

### Para prevenir problemas en el futuro:

<p><b>Antes de Embarazo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente, mantenga una dieta saludable y deje de fumar.</li> <li>▶ Asegúrese de usar medicamentos que sean seguros durante el embarazo cuando quiera quedar embarazada o cuando deje de usar anticonceptivos.</li> </ul>
<p><b>Durante el Embarazo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vaya a sus citas de cuidado prenatal.</li> <li>▶ Traiga a una persona de apoyo a sus citas.</li> </ul>
<p><b>Después de Embarazo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Amamante a su bebé; la lactancia materna se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollar presión arterial alta y enfermedades del corazón.</li> <li>▶ Asegúrese de mantener su cita con su proveedor obstétrico (OB) después del parto.</li> <li>▶ Entregue una copia de su historia médica prenatal a su proveedor de atención médica primaria.</li> <li>▶ Consulte con su proveedor de salud primaria a lo menos una vez al año para evaluar su riesgo de enfermedad cardíaca.</li> </ul>

Esta publicación fue producida por el Departamento de Salud Pública de California (CDPH), la División de Salud Materna, Infantil y Adolescente en asociación con el Programa de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares de CDPH y la Clínica de Medicina Cardiovascular para Mujeres de la Universidad de California Davis, con fondos del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (número de concesión NU58DP005499).