

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

La enfermedad del corazón es la causa principal de muerte en mujeres, incluyendo las embarazadas y las que están en el posparto..



Riesgo

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

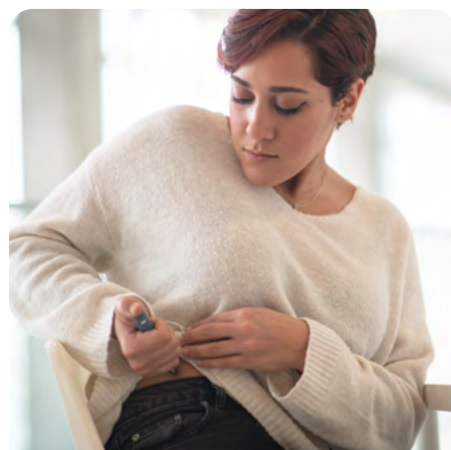
- ▶ Ha tenía una enfermedad del corazón antes de embarazarse
- ▶ Tiene más de 40 años de edad
- ▶ Es obesa (tiene exceso de peso)
- ▶ Tiene presión arterial alta, antes de su embarazo o durante su embarazo
- ▶ Es AfroAmericana



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 rapido o inexplicable
- ▶ Fatiga extrema
- ▶ Desmayos
- ▶ Tos que no se quita
- ▶ Dolor en el pecho o latido rápido del corazón
- ▶ Problemas de respiración cuando está descansando (especialmente cuando está 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 está mal con su salud.
- ▶ Asegúrese de mencionar a su proveedor médico que tuvo un parto recientemente si los síntomas aparecen entre los primeros 5 meses después de su parto.
- ▶ Obtenga una segunda opinión si cree que su proveedor médico no la está escuchando o tomando en serio sus síntomas.



Como controlar su enfermedad del corazón

Para prevenir problemas en el futuro:

Antes del embarazo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente, mantenga una dieta saludable y deje de fumar ▶ Asegúrese de usar medicamentos que sean seguros durante el embarazo cuando quiera quedar embarazada o cuando deje de usar anticonceptivos
Durante el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vaya a sus citas de cuidado prenatal ▶ Lleve a una persona de apoyo a sus citas
Después del embarazo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Amamante a su bebé; la lactancia materna está relacionada con menos riesgo de desarrollar presión arterial alta y enfermedades del corazón en el futuro ▶ Asegúrese de mantener su cita con su proveedor obstétrico (OB) después del parto ▶ Entregue una copia de su historia médica prenatal a su proveedor médico ▶ Consulte con su proveedor médico cada año para evaluar su riesgo de enfermedad del corazón

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).