

# ¿Existe riesgo de padecer enfermedades cardíacas durante o después del embarazo?



## ¿Qué es la Enfermedad Cardíaca?

Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte relacionadas con el embarazo en California. Las enfermedades cardíacas incluyen una serie de condiciones que afectan al corazón, tales como:

- ▶ Hipertensión, también conocida como presión arterial alta
- ▶ La miocardiopatía es una afección que provoca que el músculo cardíaco se debilite o se engrose, lo que dificulta que el corazón bombee sangre de forma eficaz.
- ▶ La enfermedad de las arterias coronarias provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos del corazón, disminuyendo o bloqueando el flujo sanguíneo y el oxígeno al músculo cardíaco.

Las enfermedades cardíacas pueden ocasionar riesgos inmediatos durante el embarazo y el posparto, y pueden causar problemas de salud de por vida.



## ¿Quiénes están en Riesgo?

Las mujeres embarazadas pueden desarrollar enfermedades cardíacas durante el embarazo o después del parto.

Usted podría correr un mayor riesgo si:

- ▶ Tiene antecedentes de hipertensión arterial, preeclampsia, cardiopatía, diabetes o diabetes del embarazo.
- ▶ Tiene más de 40 años.
- ▶ Tiene obesidad
- ▶ Es Negra, Indígena Americana o Nativa de Alaska
- ▶ Tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o preeclampsia.
- ▶ Tiene un embarazo con más de un bebé
- ▶ Ha tenido un parto prematuro
- ▶ Tiene acceso limitado a comidas saludables, no hace ejercicio o duerme mal.
- ▶ Vive en una zona con acceso limitado a la atención prenatal o en una comunidad de bajos ingresos.
- ▶ Utiliza el tabaco, marihuana, alcohol o drogas ilícitas.
- ▶ Tiene antecedentes de radioterapia o quimioterapia, enfermedad renal o una enfermedad autoinmune.



## Señales de Advertencia:

Los síntomas de enfermedades cardíacas pueden aparecer durante el embarazo o hasta un año después del parto. Si presenta alguno de estos síntomas, póngase en contacto con su médico de inmediato.

- ▶ Dificultad para respirar (especialmente con actividad mínima)
- ▶ Dolor en el pecho o latidos cardíacos rápidos o irregulares.
- ▶ Hinchazón extrema, especialmente en las piernas, o aumento de peso inusual.
- ▶ Mareos o desmayos
- ▶ Cansancio excesivo
- ▶ Una tos que no desaparece



## Qué Debe Hacer:

Si experimenta algún síntoma de enfermedad cardíaca:

- ▶ Confíe en sus instintos e informe a su proveedor de atención médica.
- ▶ Informe a todos los profesionales de la salud que consulte que estuvo embarazada en los últimos 12 meses.
- ▶ Si siente que no la están escuchando, busque una segunda opinión.

## Formas de reducir el Riesgo de Padecer Enfermedades Cardíacas:

### Antes del Embarazo

- ▶ Sea lo más saludable que pueda. Visite a sus proveedores de atención médica y revise su(s):
  - Presión arterial
  - Niveles de colesterol
  - Niveles de azúcar en sangre
  - Historial médico, incluyendo complicaciones en embarazos anteriores e historial familiar.
  - Medicamentos para garantizar su seguridad durante el embarazo.
- ▶ Mantenga un peso saludable, haga ejercicio con regularidad, coma alimentos saludables y tome vitaminas prenatales.
- ▶ No fume o consuma drogas y limite el consumo de alcohol.
- ▶ Dele prioridad a dormir, el bienestar mental y el autocuidado.



## Formas de Reducir el Riesgo de Padecer Enfermedades Cardíacas (continuación):

### Durante el embarazo

- ▶ Asista a sus citas de atención prenatal. Su proveedor de atención médica debe monitorear lo siguiente:
  - Su presión arterial
  - Síntomas que pueda estar experimentando
  - El crecimiento y los latidos del corazón de su bebé
- ▶ Acuda a las citas con su médico acompañada de alguien que la apoye.
- ▶ Mantenga un peso saludable, haga ejercicio con regularidad, [coma alimentos saludables](#) y tome vitaminas prenatales.
- ▶ Si su médico le pide que controle su presión arterial en casa, hágalo con regularidad y lleve un registro de sus mediciones para presentarlo en sus citas médicas.
- ▶ Llame a su médico de inmediato si tiene dolores de cabeza, visión borrosa, cambios en la presión arterial o si no se siente bien en general.
- ▶ Considere amamantar al bebé. Consulte primero con su médico.



### Después del Embarazo

- ▶ Es importante acudir a las citas después del parto para seguir controlando su salud.
- ▶ Si tuvo presión arterial alta o alguna enfermedad cardíaca durante el embarazo, continúe controlando su presión arterial de cerca durante los primeros 10 días después del parto.
- ▶ Informe a cualquier profesional sanitario que visite sobre su reciente embarazo y cualquier problema que haya podido tener en los últimos 12 meses.
- ▶ Si padece alguna enfermedad cardíaca o toma medicamentos para el corazón, consulte con su médico antes de amamantar a su bebé.
- ▶ Siga una [dieta saludable](#) y haga ejercicio regularmente según las recomendaciones.
- ▶ Controle su estado cardíaco y sus factores de riesgo cada año.



Visite la [página web sobre Enfermedades Cardíacas Relacionadas con el Embarazo](#) para obtener más recursos e información.



Esta publicación fue producida por el CDPH con fondos de la Subvención en Bloque del Título V y la Ley SB 65 California Omnibus [\[Salud de California\]](#) y [Código de Seguridad § 123636 \(2022\)](#).