

Preeclampsia: una prueba de detección de enfermedades del corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres, y están aumentando en mujeres de 35 a 54 años. Las mujeres que han tenido preeclampsia tienen aproximadamente el doble de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares en los próximos cinco a 15 años. Ese riesgo aumenta si la preeclampsia ocurrió en más de un embarazo o si el bebé era pequeño. Para algunas mujeres, el estrés del embarazo en el cuerpo posiblemente pueda exponer problemas de salud subyacentes.

Muchos de los factores de riesgo de preeclampsia, presión arterial alta, y enfermedades cardíacas son los mismos. Estos factores de riesgo incluyen sobrepeso, problemas de coagulación sanguínea, diabetes, colesterol alto, presión arterial alta o antecedentes familiares de esas condiciones.

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de enfermedad cardíaca?

Si tuvo preeclampsia, debe tener especial cuidado para controlar la salud de su corazón, consultar a su proveedor de atención médica con regularidad, y realizar modificaciones en su estilo de vida ahora para reducir su riesgo. Si tiene otros factores de riesgo además de sus antecedentes de preeclampsia, estos pasos se vuelven aún más importantes.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su historial de embarazo.

Las 2021 guías clínicas de la American Heart Association y las 2020 guías clínicas de la American College of Obstetricians and Gynecologists alientan la evaluación del historial de embarazo de una mujer. Debe informar a sus proveedores de atención médica:

- ¿Cuántos embarazos has tenido?
- ¿Tuvo preeclampsia (o presión arterial alta) en alguno de ellos?
- ¿Tuviste diabetes gestacional?
- ¿Experimentó algún malparto o nacimiento de un niño muerto?
- ¿Alguno de sus bebés nació prematuro o pequeño?
- ¿Cuál fue el peso de sus bebés?

Conozca su historial de salud familiar e infórmese a su equipo de atención médica.

Si tiene antecedentes familiares de presión arterial alta o enfermedad cardíaca, es más probable que la padezca más adelante en la vida.

Vive un estilo de vida saludable

Consuma una dieta saludable para el corazón y haga ejercicio con regularidad, como caminar 30 minutos cinco veces por semana y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más veces por semana. Una dieta adecuada y el ejercicio pueden reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

Manténgase en un peso saludable

El índice de masa corporal (IMC) mide la grasa corporal en función de su altura. Un IMC saludable está entre 19 y 25. Un IMC superior a 25 puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Si su IMC es demasiado alto, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo perder peso.

¡Si fumas, deja de hacerlo!

También debes intentar evitar el humo de segunda mano. El tabaco aumenta la presión arterial y daña los vasos sanguíneos.

Conozca sus números: hable con su médico sobre el seguimiento de estas importantes mediciones

Presión Arterial

Una presión arterial saludable ronda los 120/80. Si su presión arterial es más alta, hable con su proveedor de atención médica sobre las formas de reducirla, incluidas modificaciones en el estilo de vida y la dieta.

Colesterol (blood fats or "lipids")

Si tus niveles son altos, pregunta cómo puedes bajarlos. Apunta a estos niveles:
 Colesterol total: < 200 mg/dl
 HDL (cholesterol bueno): = or > 50 mg/dl
 LDL (cholesterol malo): < 100 mg/dl
 Triglicéridos: < 150 mg/dl

Glucosa (azúcar) en sangre y HbA1C

Si alguno de ellos es alto, pregunte cómo puede bajarlo. Apunta a estos niveles:

Glicemia en ayunas	HbA1C
Normal: < 100 mg/dl	< 5.7%
Pre-diabetes: 100 to 125 mg/dl	5.7-6.4%
Diabetes: = or > 126 mg/dl	= or > 6.5%