

HAZ UN PLAN

# Mi Salud Después del Embarazo



## ¿QUE PASA AHORA?

Es posible que sus experiencias durante el embarazo y el parto hayan sido difíciles debido a problemas médicos como la hipertensión y la preeclampsia. Mereces apoyo físico y emocional para procesar tu experiencia y ayudarte a comprender lo que sucede después. Asegúrate de que tu cuerpo pueda recuperarse y descansar en un lugar donde quienes te rodean puedan cuidarte. Busque ayuda con cualquier inquietud sobre alimentación, seguridad, vivienda, cuidado de niños o transporte.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MI ATENCIÓN DE SEGUIMIENTO?

Contando la historia de su embarazo puede ayudarla a obtener la atención que necesita de sus proveedores de atención médica. Trabajando juntos para controlar su salud actual y futura puede ayudar a prevenir problemas cardíacos ahora y en el futuro. Utilice esta lista de verificación para anotar cualquier complicación del embarazo que desee comentar con su médico.

## Conozca Su Riesgo



**4x riesgo**  
hipertensión



**2x riesgo**  
enfermedades  
del corazón



**2x riesgo**  
accidente  
cerebrovascular

Mi nacimiento fue afectado por:	Mi bebé o mis bebés experimentaron:
<input type="checkbox"/> Preeclampsia <input type="checkbox"/> Eclampsia <input type="checkbox"/> Hipertensión gestacional <input type="checkbox"/> Síndrome de HELLP <input type="checkbox"/> Diabetes gestacional <input type="checkbox"/> Parto prematuro (<37 semanas) <input type="checkbox"/> Síntomas o diagnóstico de salud mental (como depresión o ansiedad) <input type="checkbox"/> Algo más: _____	<input type="checkbox"/> Parto prematuro <input type="checkbox"/> Nacimiento de un niño muerto <input type="checkbox"/> Pérdida infantil después del parto <input type="checkbox"/> Pequeño para edad gestacional (SGA/PEG) <input type="checkbox"/> Restricción del crecimiento fetal (FGR/RCF) <input type="checkbox"/> Estancia en unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU/UCIN) <input type="checkbox"/> Algo más: _____



## ¿POR QUÉ SEGUIR MI PRESIÓN ARTERIAL?

Es importante realizar un seguimiento de su presión arterial para ayudar a prevenir problemas médicos debido a la presión arterial alta en las semanas y meses después del embarazo. Utilice la cámara de su teléfono para escanear el código QR y aprender cómo controlar su presión arterial por su cuenta.



Proporcionado en  
colaboración con:



© 2024 Preeclampsia Foundation

# HAZ UN PLAN

## Mi Salud Después del Embarazo



### ¿QUÉ PUEDE HACER UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA POR MÍ AHORA?

Él o ella es su proveedor de atención médica de referencia que monitorea su salud general, y previene y trata cualquier condición de salud. También pueden referirte a otros especialistas y ayudarte a detectar enfermedades cardíacas y otras afecciones de salud. Si no tiene un proveedor o seguro médico, consulte con su equipo de atención durante el embarazo sobre las opciones de atención médica local. También puede consultar [findhelp.org](https://findhelp.org) para obtener otros recursos de soporte.

### ¿CÓMO HABLO CON MIS PROVEEDORES?

A veces puede resultar difícil saber qué preguntas e inquietudes desearía discutir. Aquí hay algunas ideas para ayudar a iniciar la conversación:

- ¿Podemos considerar revisar mis recuentos sanguíneos, colesterol, glucosa y/o función renal y hepática?
- Me siento ansioso y/o triste. ¿Puede contarme más sobre los recursos de salud mental disponibles para ayudarme a sentirme mejor?
- ¿Qué tipo de métodos anticonceptivos podrían funcionar bien para mí?
- ¿Qué necesito saber para tener otro embarazo de forma segura?
- Estoy preocupado por mi vivienda, ingresos, seguridad alimentaria, etc. ¿Puede decirme más sobre qué recursos pueden estar disponibles?
- ¿Tiene sentido para mí acudir a un especialista, como por ejemplo un cardiólogo? Si es así, ¿podrías conectarme con ellos?

## 10 FORMAS DE AYUDAR A SU SALUD A LARGO PLAZO<sup>2</sup>



Apunte a una presión arterial por debajo de 130/80.



Considere tomar aspirina en dosis bajas durante su próximo embarazo.



Coma sano – Incluya verduras y cereales integrales. Mira tu ingesta de sal, grasas, y azúcar.



Escanéame



Trabaje con un proveedor para encontrar un peso saludable para usted.



Hable con un proveedor sobre cómo elegir un método anticonceptivo seguro y confiable.



Trate de tener un sueño constante y de calidad, al menos de 7 a 8 horas cada noche.



Asista a controles periódicos con exámenes de detección de enfermedades cardíacas y diabetes.



Comuníquese con un proveedor de atención médica para obtener apoyo para la salud mental si se siente ansioso o triste.



Escanéame



Muévase durante 20+ minutos cada día.<sup>3</sup>



Viva en un ambiente libre de humo.

Proporcionado en colaboración con:



© 2024 Preeclampsia Foundation

# HAZ UN PLAN

# Mi Salud Después del Embarazo



El seguimiento de sus objetivos de salud y estilo de vida puede ayudarle a usted y a su equipo de atención a comprender cómo se está recuperando después de un embarazo complicado. Utilice esta tabla para realizar un seguimiento de sus objetivos de salud más allá del embarazo y anotar cualquier pregunta o inquietud que desee discutir.

## Seguimiento de Mis Objetivos de Recuperación Después del Embarazo

Tiempo desde la entrega (fecha)	Presión arterial (mmHg)	Proveedor de salud (Contacto)	Calidad de sueño	Comiendo saludable	Actividad física	Salud mental	Preguntas o preocupaciones que tengo.
3 MESES: _____							
6 MESES: _____							
12 MESES: _____							
2 AÑOS+: _____							



## ¿QUÉ PRUEBAS DE RUTINA PUEDO NECESITAR?

Su proveedor puede realizar pruebas de rutina para comprobar cómo se está recuperando su cuerpo después del embarazo. Pueden realizar pruebas de diabetes, colesterol, recuentos sanguíneos y función renal y hepática. Utilice la cámara de su teléfono para escanear el código QR y obtener más información sobre las pruebas de rutina que puede necesitar después del embarazo.



Escanéame

1. Mehta PK, Minissian M, Bairey Merz CN. Adverse pregnancy outcomes and cardiovascular risk factor management. *Semin Perinatol.* 2015 Jun;39(4):268-75. doi: 10.1053/j.semperi.2015.05.005. Epub 2015 Jul 6. PMID: 26159741; PMCID: PMC4516636.  
2. American Heart Association: Life's Essential 8. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>  
3. World Health Organization: Every move counts toward better health. <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

Proporcionado en  
colaboración con:



© 2024 Preeclampsia Foundation