

Agosto 2014

66

El 10% de las mujeres en embarazo pueden llegar a presentar problemas de hipertensión.

99

## La preeclampsia

La preeclampsia se caracteriza por la aparición de hipertensión arterial y la presencia de proteína en la orina. Puede resultar grave tanto para la madre como para el bebe,

cuando estos síntomas no se controlan desde el inicio, una mujer en estado de embarazo con un buen control prenatal, tratamiento adecuado y vida saludable, es muy poco probable que sufra de preeclampsia grave.

## ¿Cuáles

### son los síntomas?

La preeclampsia es asintomática, es decir que no se siente nada durante el embarazo y puede pasar desapercibida. Es por esto que los controles médicos son tan importantes durante la gestación. Sin embargo, es un motivo de alarma si se llega a sentir algunos de estos síntomas:

- Dolor de cabeza
- Somnolencia
- Desorientación y mareos
- Alteraciones en la visión (lucecitas o puntos negros)
- Náuseas y vomito
- Sensación de que falta el aire

## ¿Puede haber

### complicaciones?

Existen varias pero las principales son el síndrome de HELLP y la eclampsia:

- **Síndrome de HELLP:** afecta sobre todo a la sangre y al hígado. Los glóbulos rojos se rompen dentro de los vasos sanguíneos y hay déficit de plaquetas.
- **Eclampsia:** es la consecuencia de un mal tratamiento de la preeclampsia. El órgano que se ve afectado durante la eclampsia es el cerebro, por lo que se pueden producir convulsiones y algunas veces estado de coma.

## ¿Cómo se puede prevenir

### la preeclampsia?

Algunos factores que producen la preeclampsia no se pueden modificar, pues estos están relacionados por ejemplo con la edad o la genética. Sin embargo, hay otros que si están en nuestras manos y que con algunas medidas se puede prevenir:

- **No fumes:** El tabaco aumenta la presión arterial y daña los vasos sanguíneos.
- **Mantén un peso adecuado:** el sobrepeso favorece las alteraciones metabólicas que producen hipertensión arterial.
- **Evita el estrés:** aunque estar en embarazo no significa que debes limitar tu vida, si es importante que tomes las cosas con calma y guardes un reposo moderado.
- **Consume ácido fólico:** así disminuyes la concentración de una de las toxinas que aumenta el riesgo de padecer preeclampsia. Además evita malformaciones en el feto.
- **Dieta balanceada:** consume alimentos ricos en antioxidantes con vitaminas E y C, como vegetales, cereales y frutos secos, frutas como naranja, pomelo, frambuesa, etc. Consume también pescado azul que es rico en ácidos grasos y omega 3, ideales para la salud.



Lo ideal es detectar a tiempo la preeclampsia y empezar a tratar a tiempo la hipertensión para evitar posibles complicaciones que ponen en riesgo tanto a la madre como al bebé. Recuerda siempre consultar con tu ginecólogo y que sea él quien te indique los mejores cuidados

“

Lo mejor es recibir buena atención prenatal durante el embarazo y asistir a todas las visitas con el ginecólogo.

”

**TENA**

Si necesita mayor información,  
comuníquese a la línea  
**018000 524848**  
o ingrese a  
**[www.tena.com.co](http://www.tena.com.co)**