

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Embarazo de alto riesgo

► Su embarazo puede ser de alto riesgo si tiene:<sup>2</sup>

- enfermedad cardíaca;
- presión arterial alta;
- problemas renales;
- diabetes;
- cáncer;
- asma;
- problemas con el peso;
- más de 35 años de edad;
- problemas con el cigarrillo, el alcohol y las drogas.

### ¿Qué causa un embarazo de alto riesgo?<sup>1</sup>

Un embarazo de alto riesgo significa que la madre y el niño pueden terminar con problemas de salud. Los problemas de salud en las mujeres antes de quedar embarazadas pueden provocar embarazos de alto riesgo. Las mujeres pueden tener algunos problemas incluso si eran saludables antes de quedar embarazadas.

Algunos de los factores que provocan un embarazo de alto riesgo son:

- La edad de la mujer: mayor de 35 años y menor de 20 años.<sup>2</sup>
- Tener problemas de salud como diabetes, presión arterial alta, problemas cardíacos, trastornos sanguíneos o VIH.<sup>1</sup>
- Problemas en embarazos anteriores.<sup>1</sup>
- Estar sobre o bajo su peso normal.<sup>1</sup>
- Fumar, beber alcohol o usar drogas ilegales.<sup>1</sup>

Complicaciones del embarazo que se producen DESPUÉS de quedar embarazada:<sup>1</sup>

- presión arterial alta;
- diabetes que comienza con el embarazo (llamada diabetes gestacional);
- problemas de placenta (sangrado).

En algunos casos, los embarazos de alto riesgo pueden llevar a hacer reposo en cama.

**Trabaje junto con su médico para reducir su riesgo; lo mejor es trabajar junto con su médico antes de quedar embarazada.**



# Embarazo de alto riesgo

**Las mujeres con diabetes deben tener un buen control del nivel de azúcar en la sangre durante 3 a 6 meses antes de tratar de quedar embarazadas.<sup>3</sup>**

Una mujer cuyo nivel de azúcar en la sangre no está bajo control, tiene mayores probabilidades de tener un bebé con anomalías congénitas.<sup>4</sup> Un control deficiente del nivel de azúcar en la sangre también puede causar problemas de salud en la madre como presión arterial alta, daño de los nervios y enfermedad cardíaca.<sup>4</sup>

## ¿Qué puede hacer para tener un embarazo saludable?<sup>1</sup>

- Comience sus citas de atención prenatal lo antes posible.<sup>1</sup>
- Averigüe si tiene enfermedades preexistentes como diabetes y presión arterial alta, y contróleselas.<sup>1</sup>
- Hable con su médico sobre tomar vitaminas prenatales y ácido fólico.<sup>1</sup>
- Aplíquese las vacunas que su médico le recomiende.<sup>1</sup>
- Pregunte todo lo que no comprenda.<sup>3</sup>
- Si el médico le indica reposo en cama, comprenda lo que puede y no puede hacer.
- Procure mantener un peso y una dieta saludables. No fume, beba alcohol ni consuma drogas ilegales.<sup>1</sup>

Para tener un embarazo saludable, concéntrese en un estilo de vida saludable. Coma alimentos saludables. Tome vitaminas prenatales, incluido el ácido fólico. Haga ejercicios con regularidad. Evite el estrés. Evite fumar, beber alcohol y consumir drogas ilegales.

Si tiene una enfermedad crónica su médico puede cambiar su atención durante el embarazo. Cualquier medicamento que tome durante el embarazo puede afectar a su bebé. Siga las indicaciones de su médico.<sup>5</sup>

### Referencias

1. National Institute of Health: National Institute of Child Health & Human Development [Instituto Nacional de Salud: Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.nichd.nih.gov/health/topics/high\\_riskpregnancy.cfm](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/high_riskpregnancy.cfm)
2. HighRisk.org (Solamente disponible en inglés). [http://www.highrisk.org/your\\_pregnancy/high-risk/](http://www.highrisk.org/your_pregnancy/high-risk/)
3. American Diabetes Association (ADA) [Asociación Estadounidense de Diabetes] Before Pregnancy [Antes del embarazo (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/type-1-diabetes/sex-and-pregnancy/before-pregnancy.jsp>
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. Diabetes and Pregnancy: FAQ [Diabetes y embarazo: Preguntas frecuentes (Solamente disponible en inglés)]. <http://0-www.cdc.gov.mill1.sllibrary.org/ncbddd/bd/diabetespregnancyfaqs.htm>
5. Mayo Clinic. Pregnancy: When You Have a Chronic Health Condition [Embarazo: Cuando tiene una enfermedad crónica (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/highriskpregnancy.html>