

## ¿Por qué debo ocuparme de los problemas de salud antes del embarazo?

Las enfermedades crónicas son problemas de salud de larga duración que necesitan atención médica. Ocuparse de las enfermedades crónicas antes del embarazo puede reducir los riesgos de defectos congénitos, pérdida del embarazo y problemas durante el embarazo y el parto.

## ¿Qué es la presión sanguínea alta?

La presión sanguínea alta (hipertensión) se produce cuando la presión dentro de sus vasos sanguíneos es demasiado alta. Es frecuente y puede ser peligrosa si no se trata. Es posible que las personas con presión sanguínea alta no se sientan mal. La única forma de saberlo es midiéndola. Los factores que aumentan el riesgo de tener presión sanguínea alta pueden ser:

- La genética (antecedentes familiares).
- Tener sobrepeso u obesidad.
- No ejercitar el cuerpo lo suficiente.
- Una dieta alta en sal (como la comida rápida).
- Beber demasiado alcohol.
- El uso de tabaco.
- La edad avanzada.

¡Casi la mitad de los adultos con presión sanguínea alta no saben que la tienen!

Comer mejor, dejar de fumar y ejercitar más el cuerpo puede reducir la presión sanguínea. Es posible que incluso así, algunas personas necesiten medicamentos. Si está tomando medicamentos para la presión sanguínea y planea quedar en embarazo o ya lo está, hable con su médico para asegurarse de que el medicamento siga siendo seguro. También puede hablar con su médico sobre la posibilidad de controlar la presión sanguínea con un brazalete de presión sanguínea en casa.

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no puede procesar el azúcar y el almidón correctamente, eso hace que el azúcar se acumule en la sangre. Existen varios tipos de diabetes, como la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional. Algunas personas controlan la diabetes tipo 2 cuidando su alimentación y haciendo algo de ejercicio todos los días. Otras necesitan tomar medicamentos. Su médico le ayudará a decidir la mejor opción para mantener los niveles de azúcar en sangre en el rango adecuado. Una prueba de A1c es una forma de ver los niveles de azúcar en sangre. Tener una A1c por debajo del 6.5 % antes de quedar embarazada mejora la probabilidad de un embarazo saludable.

La diabetes gestacional comienza durante el embarazo, incluso en personas que no tenían diabetes anteriormente. Puede causar problemas con el bebé antes de nacer y después del parto si no se vigila de cerca. Puede convertirse en diabetes tipo 2. Si una persona que da a luz tuvo diabetes gestacional durante el embarazo, debe hacerse la prueba de diabetes tipo 2 antes de que el bebé tenga 12 semanas de edad. Los niños nacidos de embarazos en los que hubo diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de tener obesidad y diabetes tipo 2 más adelante en la vida.



## ¿Qué es la enfermedad de la tiroides?

La enfermedad de la tiroides es una enfermedad crónica que altera las hormonas que produce su cuerpo. Las hormonas ayudan a que su cuerpo funcione normalmente. Cuando su cuerpo produce demasiadas hormonas (hipertiroidismo), puede hacer que sienta cansancio, que su corazón lata más rápido, que pierda demasiado peso o sienta nervios. Cuando no produce suficientes hormonas (hipotiroidismo), puede sentir cansancio o frío, o aumentar de peso. Si tiene una enfermedad de la tiroides, deberá revisar sus niveles hormonales regularmente. Puede tomar medicamentos para mantener sus niveles hormonales normales.

## ¿Qué otras enfermedades crónicas pueden afectar el embarazo?

Hable con su proveedor de atención obstétrica para saber cómo otras enfermedades crónicas podrían afectar su embarazo.

- Lupus.
- Trastornos convulsivos.
- Bajo contenido de hierro.
- Asma.
- Depresión.

## ¿Cómo puedo ocuparme de mis problemas de salud antes del embarazo?

**¡Tiene opciones!** Hay muchas cosas que puede hacer para ocuparse de su enfermedad crónica.



**Visite a su proveedor de atención médica a menudo.** Juntos, pueden asegurarse de que su cuerpo esté listo para tener un bebé.



**¡Hágase una prueba de detección!** Los proveedores pueden hacer pruebas sencillas para averiguar si usted tiene una enfermedad que puede hacerles daño a usted o a su bebé.



**Controle su enfermedad crónica con frecuencia.** Si tiene una enfermedad crónica, es posible que necesite visitar a su proveedor de atención médica con más frecuencia antes del embarazo y durante el mismo.



**¡Tome sus medicamentos!** Si toma algún medicamento actualmente, no deje de hacerlo si queda en embarazo, hasta que hable con su proveedor.



**Hable con su proveedor** de atención obstétrica sobre cualquier problema de salud que pueda afectar el embarazo. Haga un plan para estar lo más saludable posible antes del embarazo y durante él.



## Recursos:

Departamento de Recursos de Salud para Mujeres de Ohio (Ohio Department of Health Resources for Women).



Oficina de Asuntos de Población de los Estados Unidos (U.S. Office of Population Affairs); Localizador de clínicas de planificación familiar del Título X (Title X Family Planning Clinic Locator)

