

[Inicio](#) > Tengo presión alta ¿Qué hago?

Share this Artículo

X



Tengo presión alta ¿Qué hago?

"Mi médico descubrió que mi presión arterial es de 140/90. Me ha mencionado que tengo hipertensión gravídica".

<https://www.babyandme.nestle.co/tengo-presion-alta-que-hago> [1]

[2] [3] [4]



Tengo presión alta ¿Qué hago?

(0 Comentarios)

"Mi médico descubrió que mi presión arterial es de 140/90. Me ha mencionado que tengo hipertensión gravídica".

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:51

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

"Esto es una sorpresa, porque me siento bien, no me duele la cabeza, no me mareo ni veo mosquitas volando, no tengo edemas en las piernas: todo está bien. ¿Será sin embargo necesario hacer cambios en mi alimentación, específicamente comer sin sal?"

La hipertensión gravídica puede ser una patología grave.

Desde el momento en que tu médico descubrió que tienes hipertensión, tanto tú como tu bebé corren algunos riesgos. Tu médico te vigilará con especial atención respecto de este problema: te pedirá exámenes adicionales y si fuera necesario, tal vez una hospitalización de un día para una verificación cuidadosa de tu estado de salud.

Por lo tanto, deberás informarle acerca de cualquier síntoma nuevo, como mareos, dolores de cabeza, zumbidos en los oídos, mosquitas luminosas volando frente a tus ojos, edemas o aumentos muy rápido de peso, que pueden ser de varios kilos en pocos días.

De ahora en adelante tu y tu médico forman un equipo, para evitar complicaciones.

Medidas necesarias.

Por el momento, tu médico tal vez te haya recomendado reposo absoluto y te pidió que te cuides de comer alimentos demasiado salados.

Pero no se trata de comer sin sal. El bebé necesita un poco de sal. Un régimen estricto sin nada de sal, haría bajar tu volumen sanguíneo y disminuiría el aporte de sangre y por lo tanto de nutrientes, hacia el bebé.

Fíjate de no agregar sal a la comida una vez que te sirves tu plato: esto es lo que lleva a consumos excesivos de sal. Ten especial precaución con los alimentos que tienen más sal.

Las principales fuentes de sal, que representan un 80% del aporte diario son:

- 1- Pan y bizcochos (25,1 %)
- 2- Cecinas (embutidos) (13,1 %)
- 3- Quesos (8,8 %)
- 4- Comidas preparadas (8,5 %)
- 5- Pizzas y repostería salada (4%)

Ten cuidado con aperitivos salados (aceitunas, frutos secos salados como maní, almendras con sal), los pepinillos, los aderezos (mostaza, mayonesa, ketchup, salsa de soya), mariscos y pescados ahumados y algunas aguas minerales altas en sodio.

Si tienes exceso de peso, menciónaselo a tu médico; él te dirá si debes limitar las calorías y te controlará para mayor seguridad del bebé y tuya. El sólo hecho de equilibrar tu alimentación, mediante el control de las cantidades de alimentos grasos y ricos en azúcar, puede ser suficiente.

Bebe 1 ½ a 2 litros de agua cada día, con el fin de mantener un volumen sanguíneo adecuado y guarda reposo a fin de reducir los factores nerviosos en la aparición de la hipertensión.

Por otra parte, estudios recientes han demostrado que el calcio cumple con un papel protector contra las complicaciones de la presión alta en la mujer embarazada. Por lo tanto, vale la pena hacer junto con tu médico un balance de tu consumo de calcio.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/tengo-presion-alta-que-hago>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/tengo-presion-alta-que-hago>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/tengo-presion-alta-que-hago&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/5a.jpg&description=Te>
presión alta ¿Qué hago?

[3] <https://twitter.com/share?text=Tengo%20presi%C3%B3n%20alta%20%C2%BFQu%C3%A9%20hago%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.babyandme.nestle.co%2Ftengo-presion-alta-que-hago>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/tengo-presion-alta-que-hago>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4476>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>