El embarazo y la salud del corazón



El embarazo viene acompañado de muchas emociones. Es posible que se sienta emocionada y nerviosa. Pero mantenerse preparada durante el embarazo puede ayudar a aliviar sus preocupaciones. La salud de su corazón es un excelente lugar para comenzar, y eso incluye aprender sobre la preeclampsia.

La preeclampsia, o presión arterial alta, es común y manejable durante el embarazo. Pero si no se trata a tiempo, puede provocar problemas graves. Esto es lo que necesita saber:

¿Qué aumenta el riesgo de preeclampsia?

- Ser mayor de 40 años
- Estar embarazada por primera vez
- Haber tenido preeclampsia en embarazos anteriores
- Embarazo múltiple
- La fertilización in vitro
- Antecedentes familiares de preeclampsia
- Diabetes tipo 1 o tipo 2
- Obesidad, lupus o trombofilia

¿Cuáles son los signos de la preeclampsia?

- Hinchazón de manos y pies
- Aumento repentino de peso
- Dolores de cabeza persistentes
- Dificultad para respirar
- Dolor en el lado derecho, debajo de las costillas
- Disminución de la orina
- Náuseas y vómitos
- Desconcierto y cambios en la visión

¿Cómo se puede medir la presión arterial con precisión?

- Evite hacer ejercicio durante 30 minutos antes de medir
- No fume ni consuma cafeína antes de la lectura
- Vacíe la vejiga
- Descúbrase el brazo para ponerse el brazalete
- Descanse al menos 5 minutos antes de la lectura
- Siéntese con los pies en el suelo
- Evite hablar durante la lectura
- Apoye el brazo a la altura del corazón

¿Cómo puede proteger su corazón durante el embarazo?

- Adopte una dieta saludable para el corazón
- Haga ejercicio regularmente
- Asista a todos sus controles prenatales

Escanee el código QR para obtener más información

Si está en riesgo de preeclampsia, tenga mucho cuidado y controle su presión arterial con regularidad. Trabajar en estrecha colaboración con su médico puede ayudarle a controlar el riesgo.

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHN76ESP

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con la Sección 1557 al brindar recursos y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación. Los servicios incluyen intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos.

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Deitsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): नि:शुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

Este aviso está disponible en **es-www.humana.com/KentuckyDocuments**.

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.

KYHMEDSSP_Approved