

# Conoce los primeros síntomas de preeclampsia



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, **entre el 2 y el 10% de las mujeres embarazadas a nivel mundial sufre síntomas o crisis de preeclampsia** antes de dar a luz. Esto representa una complicación importante que debe ser tratada tan pronto como sea diagnosticada.

En este sentido, puede sonar aterrador, pero simplemente es una complicación **tratable** que no tiene por qué representar ningún riesgo si se tienen los cuidados adecuados con la madre y el bebé.

Es por eso que es muy importante que **conozcas qué es la preeclampsia, síntomas, causas, factores de riesgo y qué hacer** si presentas las señales.

## ¿Qué es la preeclampsia?

**Se trata de un trastorno hipertensivo** que suele afectar a algunas mujeres durante el embarazo usualmente durante la segunda mitad de la gestación y que puede incrementar o agravarse hacia el término del embarazo. De hecho, 10% de los casos se presentan antes de la semana 34 de gestación.

La principal causa de la preeclampsia, síntomas y complicaciones es que **los vasos sanguíneos que circula por la placenta son más pequeños** de lo que deberían. Es por esto que se genera una crisis de hipertensión que afecta al sistema circulatorio.



## Síntomas de preeclampsia

Reconocer una crisis o al menos los primeros síntomas es de vital importancia para el manejo de

preeclampsia. Por eso, la mejor recomendación es que te **hagas todos tus exámenes rutinarios durante el embarazo, mantengas un control médico** y vigiles las señales para poder mitigar las crisis y reducir los riesgos.

## Antes de la crisis

Hay síntomas de preeclampsia que se presentan antes de que se te suba la presión arterial o empieces a sufrir dolores de cabeza, usualmente antes de las 34 semanas de embarazo. Estos te pueden ayudar a controlar las crisis antes de que sucedan:

- **Menor producción de orina** de la que normalmente tienes.
- **Exceso de proteína y problemas renales**, que se puede observar directamente en los exámenes de orina y sangre.
- **Función hepática irregular** que se detecta en los controles médicos y se regula tomando algunos medicamentos.
- **Bajos niveles de plaquetas** notorios en los exámenes de sangre. Esto también puede provocar que sientas más debilidad y agotamiento.

## Durante la crisis

Cuando se presentan estos síntomas, el manejo de preeclampsia debe ser a nivel médico, y es totalmente necesario que asistas a un especialista para que los controle y monitoree si hay labor de parto o complicaciones.

- **Dolor de cabeza** punzante, fuerte y constante en varios lados del cráneo.
- **Tensión alta** debido a que la sangre circula con mayor resistencia y puede ocasionar mareos fuertes.
- **Dolor de estómago** diferente al ardor típico que puedes haber sentido durante el embarazo. Es un dolor que parte del hígado, se expande por la espalda y no se reduce con antiácidos.
- **Retención de líquidos**, hinchazón en las manos y piernas.
- **Falta de aire** que se da por la poca oxigenación.



## ¿Quién está más en riesgo de sufrir preeclampsia?

Los factores de riesgo en la preeclampsia que han sido comprobados hasta ahora son:

- Sufrir hipertensión antes del embarazo.
- Haber tenido preeclampsia antes.
- Tener la presión arterial elevada en un embarazo anterior.
- Historial familiar de preeclampsia.
- Mujeres con diabetes, enfermedades del riñón, lupus, obesidad y otros.
- Embarazos múltiples.

## ¿Qué debes hacer si tienes los síntomas?

Si estás entre los factores de riesgo en la preeclampsia o presentas síntomas, seguramente te preguntarán **cómo evitar la preeclampsia** de forma natural.

- **Mantener una dieta saludable**, rica en vitaminas, minerales y calcio que coopera con la formación de vasos sanguíneos.
- **Gozar de una buena rutina** en la que te mantengas en movimiento y evites el sedentarismo.
- **Asegures una hidratación constante** que ayudará a que el resto de tu cuerpo se mantenga revitalizado y en buenas condiciones.

Una recomendación importante es que antes de buscar “**cómo evitar la preeclampsia de forma natural**”, puedas preguntarle a tu médico al respecto, para que él te dé las indicaciones necesarias y te ayude en caso de alguna complicación.

Y recuerda que mantenerte informada con respecto a **qué es la preeclampsia** es casi tan importante como el control médico y los cuidados preventivos.