

## **Alrededor del 10% de mujeres embarazadas sufre diabetes gestacional e hipertensión**

### **Estas dos afecciones, que son habituales durante el embarazo, podrían predisponer a su desarrollo en el futuro**

La diabetes gestacional y la hipertensión son complicaciones habituales durante la gestación, se estima que alrededor del 10 por ciento de las embarazadas sufre alguna de ellas, y aunque desaparecen tras dar a luz, son señales de que se debería hacer un seguimiento después del parto, ya que haberlas sufrido durante el embarazo podría predisponer a desarrollarlas más adelante.

Dado el aumento de flujo sanguíneo que se produce durante el embarazo, los cardiólogos consideran que la gestación "es una prueba de estrés de la naturaleza", una llamada temprana de atención que alerta a las mujeres de su riesgo futuro de problemas de salud crónica.

La hipertensión gestacional es provocada por alteraciones en el sistema circulatorio ocasionadas por el propio embarazo, y existen ciertos factores relacionados al riesgo de desarrollar hipertensión en el embarazo como por ejemplo ser madre primeriza mayor de 35 años, haber sufrido hipertensión en un embarazo previo, aumento excesivo de peso durante el embarazo, enfermedades previas como obesidad y diabetes, y los embarazos múltiples.

Por su parte, una de cada diez embarazadas sufre diabetes gestacional, es una clase de diabetes que solo se presenta en el embarazo, ya que las hormonas que se segregan durante ese período interfieren en el trabajo que hace la insulina y por eso se presentan unos niveles de glucosa en sangre superior a los normales. De no ser controlada, esta puede desencadenar en problemas como malformaciones en el bebé, problemas cardíacos, obesidad e incluso puede poner en riesgo su vida.

Las mujeres que han sufrido alguna de estas condiciones "tienen un riesgo más alto de desarrollar hipertensión, diabetes y enfermedad cardiovascular en el futuro, y se les debería hacer un seguimiento a largo plazo", recomienda la Dra. Monika Sanghavi, cardióloga en el Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas, en Dallas.

#### **Prevenir problemas a largo plazo**

Llevar un embarazo saludable, e incluso un cambio de hábitos antes de buscar el embarazo, es la mejor medida de prevención para evitar complicaciones a futuro. Si bien la diabetes gestacional y la hipertensión en el embarazo, no se pueden evitar directamente, llevar un estilo de vida saludable antes de quedarte embarazada sí que pueden disminuir las posibilidades de padecerla.

Eliminar el sobrepeso y mantener un peso saludable  
Seguir una dieta saludable para el corazón

Practicar ejercicio al menos 30 minutos al día  
Hacerse chequeos rutinarios  
Monitorizar los niveles de presión arterial y de azúcar en la sangre

La noticia [Sufrir diabetes e hipertensión en el embarazo podría predisponer a desarrollarlas más adelante](#) fue publicada originalmente en [Bebés y más](#) por [Lola Rovati](#)

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>