

**Nombre** \_\_\_\_\_

**Fecha de nacimiento** \_\_\_\_\_

**Fecha del parto** \_\_\_\_\_

El embarazo y el período de puerperio son los mejores momentos para detectar factores de riesgo relacionados con las enfermedades cardíacas y la diabetes.

El embarazo puede ser una prueba de esfuerzo que la naturaleza ejerce sobre su salud, incluido su corazón.

**Información sobre su bebé**

Edad gestacional en el momento del parto  
 \_\_\_\_\_ **semanas** \_\_\_\_\_ **días**

Peso al nacer  
 \_\_\_\_\_ **gramos**

Longitud  
 \_\_\_\_\_ **cm**

Circunferencia de la cabeza  
 \_\_\_\_\_ **cm**

Sexo  Femenino  Masculino

## Sus datos personales

Su origen étnico  Blanco  Negro  Asiático  Indígena  Otro \_\_\_\_\_

¿Usted fuma?  Sí  No

¿Tenía presión arterial alta antes del embarazo?  Sí  No

¿Tenía diabetes antes del embarazo?  Sí  No

¿Su madre o su(s) hermana(s) tuvieron presión arterial alta o preeclampsia durante un embarazo?  Sí  No

¿Su madre, su padre o alguno/a de sus hermanos/as tiene presión arterial alta?  Sí  No

¿Su madre, su padre o alguno/a de sus hermanos/as tiene diabetes?  Sí  No

¿Su madre, su padre o alguno de sus hermanos/as ha tenido alguna vez un ataque al corazón o un ictus (accidente cerebrovascular)?  Sí  No

¿Ha tenido usted un ataque al corazón o un ictus (accidente cerebrovascular)?  Sí  No

Un buen momento para completar este registro con su proveedor de atención médica es durante los chequeos y las vacunaciones de su bebé.

Para recordarlo más fácilmente, guarde este formulario junto con el registro de vacunas de su bebé.

## Indicadores de riesgo

¿Tuvo usted algún factor de riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca relacionado con el embarazo?

Preeclampsia	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Hipertensión gestacional	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Diabetes gestacional	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Desprendimiento prematuro de placenta	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Parto prematuro (<37 semanas)	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Restricción del crecimiento fetal	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Bebé nacido muerto/muerte intrauterina	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

Si no está segura de si experimentó alguna de las complicaciones mencionadas anteriormente, consúltelo con su proveedor de atención médica.

**Usted está en riesgo**



Si usted ha marcado alguna de las casillas **SÍ** en su información general o en los indicadores de riesgo

### ¿Lo sabía?

Los antecedentes de presión arterial alta y de diabetes gestacional durante el embarazo no implican que usted indudablemente desarrollará problemas cardíacos y diabetes; sin embargo, para reducir ese riesgo debería hacerse controlar la salud de su corazón y el nivel de glucosa en la sangre, tanto ahora como en el futuro.

## Las mujeres que tienen presión arterial alta durante el embarazo corren un mayor riesgo de padecer futuros eventos de salud

4 x Presión arterial alta



2 x Enfermedad renal



2 x Enfermedad cardíaca



3 x Diabetes



2 x Ictus (accidente cerebrovascular)



2 x Tromboembolismo venoso



## Lo que usted puede hacer para reducir este riesgo



Manténgase activa y haga ejercicio al menos 150 minutos por semana.



Tenga como objetivo lograr el mejor peso corporal.



Coma una dieta rica en frutas y vegetales de distintos colores, que incluya frutos secos y semillas, y reduzca el consumo de sal, grasas y azúcar.



No fume.



Amamante a su bebé el mayor tiempo posible.



Duerma al menos 6 horas con regularidad.



Visite a su proveedor de atención médica para consultas de rutina.



Tómese un tiempo entre los embarazos. Busque la ayuda de su proveedor de atención médica para optimizar su salud antes del próximo embarazo, y busque atención temprana cuando quede embarazada.

## Le aconsejamos realizar chequeos y exámenes de salud.

- Para manejar los riesgos de su salud coronaria después del embarazo es importante que se haga controlar la presión arterial.
- El peso corporal, el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura muestran una imagen general de su salud.
- El análisis de orina para la proteinuria es una prueba de orina que se utiliza para detectar y tratar la enfermedad renal y la diabetes.
- Un recuento bajo de hemoglobina indica que usted tiene anemia y que necesita tratamiento.
- El índice de filtración glomerular estimado (IFGe) mide el nivel de funcionamiento de su riñón.
- La prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG) de 75 g se usa para detectar la diabetes de tipo 2.
- La prueba HbA1c refleja el promedio del nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.

Chequeo y examen recomendados	Alta hospitalaria	6 semanas	3 meses	6 meses	12 meses
<b>Fecha de la visita</b>					
<b>Presión arterial†</b> (mm Hg)	_____/_____ <input type="checkbox"/> Anormal				
<b>Peso</b> (Kg)	_____ <input type="checkbox"/> Anormal				
<b>Índice de masa corporal</b> (Kg/m <sup>2</sup> )	_____ <input type="checkbox"/> Anormal				
<b>Circunferencia de cintura</b> (cm)	_____ <input type="checkbox"/> Anormal				
<b>Prueba de proteínas en la orina</b>			_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal
<b>Hemoglobina</b> (g/dl)		_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal
<b>IFGe*</b> (ml/min/1,73 m <sup>2</sup> )		_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal	_____ <input type="checkbox"/> Anormal
<b>PTOG**</b> (mmol/l)		_____ <input type="checkbox"/> Anormal		_____ <input type="checkbox"/> Anormal	
<b>HbA1c***†</b> (%)		_____ <input type="checkbox"/> Anormal		_____ <input type="checkbox"/> Anormal	
<b>Perfil lipídico</b>		_____ <input type="checkbox"/> Anormal			

Si se necesita y/o donde los recursos se encuentren disponibles; † se recomienda un examen anual 12 meses después del parto. Para las mujeres que experimentaron: \*Insuficiencia renal durante el embarazo, \*\*Diabetes gestacional.

## Presión arterial alta



Hable con sus médicos.



Tome los medicamentos con regularidad.



Tenga como objetivo una presión sanguínea de 130/90 mm Hg o inferior

## Sobrepeso



Mantenga una dieta saludable.



Alcance el mejor peso corporal.



Manténgase activa mediante el ejercicio.

## Resultado anormal de la prueba



Hable con sus médicos.



Repita los análisis después de 6 meses.

