

# Preeclampsia

## Preeclampsia

Preeclampsia is a condition that happens while you are pregnant and most often goes away after delivery. Symptoms may include severe swelling, high blood pressure, and protein in your urine. Preeclampsia may also be called toxemia, high blood pressure of pregnancy, or pregnancy induced hypertension.

### Causes of preeclampsia

The cause of preeclampsia is not known, but there are known risk factors. Risk factors for preeclampsia include:

- Diabetes
- Obesity
- Chronic high blood pressure
- Kidney disease
- Being African American
- Expecting 2 or more babies
- First pregnancy
- First pregnancy with a new partner
- Mothers and/or sisters had the disease
- Had preeclampsia with a past pregnancy
- Being age 17 or younger or 35 and older

La preeclampsia es una afección que se produce mientras está embarazada y que, la mayoría de las veces, desaparece después del parto. Algunos de sus síntomas pueden incluir hinchazón grave, presión arterial alta y proteínas en la orina. La preeclampsia también se puede denominar “toxemia”, presión arterial alta del embarazo o hipertensión inducida por el embarazo.

### Causas de la preeclampsia

No se conoce la causa de la preeclampsia, pero sí se conocen algunos factores de riesgo. Entre los factores de riesgo de preeclampsia están los siguientes:

- diabetes;
- obesidad;
- presión arterial alta crónica;
- enfermedad renal;
- origen afroamericano;
- embarazo de 2 o más bebés;
- primer embarazo;
- primer embarazo con una pareja nueva;
- madres o hermanas que tuvieron la enfermedad;
- preeclampsia en un embarazo anterior;
- 17 años de edad o menos o 35 años de edad o más.



## Signs of preeclampsia

Preeclampsia begins at conception, but signs often do not show until after 20 weeks of pregnancy. You or your healthcare provider may notice these signs:

- Protein in your urine
- Rise in blood pressure
- Low urine output
- Swelling in your feet, face, eyes, or hands
- Weight gain of more than 2 pounds per week

More severe signs are:

- Severe headache
- Breathing problems
- Seizures (convulsions)
- Severe heartburn
- Blurry vision or seeing spots
- Severe abdominal pain, with nausea and vomiting

**If you notice any of these signs, call your healthcare provider right away. Do not wait until your next scheduled appointment.**

## Treatment

Treatment for this condition is **very important** for your health and the health of the baby. For example, your baby may not grow well because your body is not able to supply enough oxygen and food. In **severe** cases, it may cause the baby's death. Treatment can change as the condition gets worse. Be sure to keep all your appointments so your health care provider can monitor your health.

## Señales de preeclampsia

La preeclampsia comienza en el momento de la concepción, aunque las señales no se manifiestan hasta después de 20 semanas de embarazo. Usted o su proveedor de cuidados de salud pueden detectar las siguientes señales:

- proteínas en la orina;
- aumento de la presión arterial;
- poca eliminación de orina;
- hinchazón en los pies, el rostro, los ojos o las manos;
- aumento de peso mayor a 2 libras (907 g) por semana.

Las señales más graves son las siguientes:

- dolor de cabeza intenso;
- problemas para respirar;
- convulsiones;
- acidez grave;
- visión borrosa o de manchas;
- dolor abdominal agudo con náuseas y vómito.

**Si nota alguna de estas señales, llame inmediatamente a su proveedor de cuidados de salud. No espere hasta su próxima cita programada.**

## Tratamiento

El tratamiento para esta afección es **muy importante** para su salud y la salud del bebé. Por ejemplo, es posible que su bebé no tenga un buen crecimiento debido a que su organismo no le suministra suficiente oxígeno y alimento. En casos **graves**, puede causar la muerte del bebé. El tratamiento puede cambiar a medida que la afección empeora. Asegúrese de asistir a todas las citas para que el proveedor de cuidados de salud pueda controlar su salud.

- If you are at risk for preeclampsia, your doctor may ask you to take 1 baby aspirin per day
  - If you have a rise in blood pressure or have swelling, your doctor will have you rest often. If resting often does not lower your blood pressure and decrease swelling, you will need to remain at home.
    - Take rest periods often lying on your side. Rest or nap for 1 to 2 hours mid-morning and 1 to 2 hours mid-afternoon.
    - Eat well-balanced meals that include high-protein foods such as meats, fish, eggs, peanut butter, milk, and beans. Foods high in protein will help increase nutrition to your baby. Ask your health care provider or dietitian if you have questions.
    - Drink plenty of fluids such as water, juices and milk.
  - If doing less activity and rest does not improve your symptoms, you may be admitted to the hospital for medicine and to be watched more closely.
  - If preeclampsia continues to become worse, the doctor may suggest that delivery of the baby is needed.
  - You may be given medicine such as magnesium sulfate to decrease your risk of seizures.
- Si tiene riesgo de preeclampsia, el médico podría indicarle que tome una aspirina para bebés al día.
  - Si le aumenta la presión arterial o tiene hinchazón, el médico la hará descansar con frecuencia. Si los periodos de descanso frecuentes no disminuyen la presión arterial ni la hinchazón, deberá permanecer en su hogar.
    - Tome los periodos de descanso frecuentes recostada de lado. Descanse o duerma la siesta durante 1 a 2 horas a media mañana y 1 a 2 horas a media tarde.
    - Consuma comidas equilibradas que incluyan alimentos con alto contenido de proteínas como carnes, pescado, huevos, mantequilla de maní, leche y frijoles. Los alimentos con alto contenido de proteínas ayudarán a mejorar la nutrición de su bebé. Consúltele al proveedor de cuidados de salud o al nutricionista si tiene preguntas.
    - Beba abundante líquido como agua, jugos y leche.
  - Si reducir la actividad y descansar no mejora los síntomas, es posible que la ingresen al hospital para administrarle medicamentos y someterla a un control más minucioso.
  - Si la preeclampsia sigue empeorando, es posible que el médico sugiera que es necesario realizar el parto.
  - Es posible que se le administren medicamentos como sulfato de magnesio para disminuir el riesgo de sufrir convulsiones.

You may be at risk for developing preeclampsia with future pregnancies.

Es posible que tenga riesgo de desarrollar preeclampsia en futuros embarazos.

## Preeclampsia after delivery

For most women, preeclampsia ends with delivery and blood pressure returns to normal within days. In some cases, often within 48 hours of childbirth, a woman with preeclampsia still has a blood pressure that is very high. Blood and urine tests may be done often to monitor her health. Medicines may be given to lower blood pressure and to prevent seizures.

Preeclampsia can also happen 4 to 6 weeks after delivery, called late term postpartum preeclampsia.

**If you have been at risk for preeclampsia and do not feel well, contact your health care provider right away. Do not wait until your postpartum visit to be seen.**

## Risk for heart disease

Having preeclampsia puts you at higher risk of having heart disease later on. Heart disease is the leading cause of death for women in the United States.

While there are some risk factors disease you cannot control, such as having preeclampsia or a family history of heart disease, there are many things you can do to lower this risk.

### Heart-healthy Steps to Lower Your Risk

- Eat a healthy diet with fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk products.
- Choose foods low in saturated fats, cholesterol, salt, and added sugars.

## Preeclampsia después del parto

Para la mayoría de las mujeres, la preeclampsia termina con el parto y la presión arterial regresa a la normalidad en unos días. En algunos casos, con frecuencia en las 48 horas posteriores al parto, una mujer con preeclampsia sigue teniendo una presión arterial muy alta. A menudo, es posible que se realicen exámenes de sangre y orina para controlar su salud. Se le pueden dar medicamentos para reducir la presión arterial y prevenir las convulsiones.

La preeclampsia también puede ocurrir de 4 a 6 semanas después del parto, lo que se conoce como preeclampsia postparto tardía.

**Si usted ha tenido riesgo de preeclampsia y no se siente bien, comuníquese inmediatamente con el proveedor de cuidados de salud. No espere a la consulta de postparto para que la atiendan.**

## Riesgo de enfermedad cardíaca

Tener preeclampsia aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas más adelante. Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.

A pesar de que hay factores de riesgo de la enfermedad que usted no puede controlar, como tener preeclampsia o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, hay muchas cosas que puede hacer para reducir este riesgo.

### Pasos para tener un corazón saludable para reducir el riesgo

- Consuma una dieta saludable con frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Prefiera alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, colesterol, sal y azúcares agregados.

- Exercise regularly. Adults need 2 hours and 30 minutes (or 150 minutes total) of exercise each week.
- Be tobacco free and avoid being around other people that are smoking.
- Limit alcohol use. If you do choose to drink, limit to 1 drink a day and none if you are pregnant.
- Manage medical conditions that also put you at risk, such as diabetes.
- Stay at a healthy weight. If you are overweight, talk to your healthcare provider about healthy ways to lose weight.
- Know your blood pressure. Normal blood pressure is around 120/80 mm Hg. Most people have no symptoms of high blood pressure. The only way to know is to have it checked.
- Haga ejercicio regularmente. Los adultos necesitan 2 horas y 30 minutos (o 150 minutos en total) de ejercicio a la semana.
- No fume y evite estar cerca de personas que fuman.
- Limite el consumo de alcohol. Si decide beber, limite el consumo a 1 bebida al día y no consuma alcohol si está embarazada.
- Controle las afecciones que también representan un riesgo, como la diabetes.
- Mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso, hable con el proveedor de cuidados de salud para conocer formas saludables para bajar de peso.
- Conozca su presión arterial. La presión arterial normal es de aproximadamente 120/80 mm Hg. La mayoría de las personas no presenta síntomas de presión arterial alta. La única forma de saber si tiene presión arterial alta es controlarla.

### **Talk to Your Healthcare Provider About Your Pregnancy History**

After your pregnancy, be sure to tell your healthcare provider about your history of preeclampsia when you go for annual check ups. Because heart disease takes years to develop, you can work with your healthcare provider to monitor the health of your heart and blood vessels.

### **Hable con el proveedor de cuidados de salud sobre sus antecedentes de embarazo**

Después del embarazo, asegúrese de decirle al proveedor de cuidados de salud sobre sus antecedentes de preeclampsia cuando asista a los controles anuales. Debido a que las enfermedades cardíacas tardan años en desarrollarse, usted puede trabajar con el proveedor de cuidados de salud para controlar la salud de su corazón y sus vasos sanguíneos.

---

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

**Hable con el médico o el equipo de cuidados de salud si tiene alguna pregunta sobre sus cuidados.**

Para obtener más información de salud, visite [patienteducation.osumc.edu](http://patienteducation.osumc.edu) o comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud al 614-293-3707 o a [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

For more health information, go to [patienteducation.osumc.edu](http://patienteducation.osumc.edu) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).