



FOLLETO INFORMATIVO

RIESGO CARDIOVASCULAR POSPARTO (4º TRIMESTRE)



¿Qué es el cuarto trimestre?

El cuarto trimestre hace referencia al posparto de la mujer.

Durante el embarazo pueden aparecer factores que **aumentan el riesgo cardiovascular de la mujer después del parto.**

Entender los riesgos y actuar a tiempo es ganar salud a lo largo de tu vida.

NUEVOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR por complicaciones durante el embarazo

Los estudios muestran que las mujeres que han tenido una **complicación durante el embarazo** pueden tener más riesgo de desarrollar problemas del corazón en el futuro.

¿Qué factores durante el embarazo pueden aumentar el riesgo cardiovascular en la mujer?



Parto prematuro



Muerte fetal intrauterina



Trastorno hipertensivo
(Hipertensión arterial gestacional, preeclampsia, entre otras)



Diabetes gestacional



Abortos de repetición



Enfermedad autoinmune de la madre



Tratamiento de cáncer de mama durante la gestación



Retraso del crecimiento intrauterino (RUI)



Desprendimiento prematuro de placenta

FOLLETO INFORMATIVO

RIESGO CARDIOVASCULAR POSPARTO (4º TRIMESTRE)

POSIBLES ENFERMEDADES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los problemas cardiovasculares pueden aparecer **incluso años después** del parto.

Por ejemplo:

- hipertensión
- infarto
- ictus cerebrovascular

Es importante realizar controles y un seguimiento durante el cuarto trimestre, para detectar problemas a tiempo y prevenirlos.

¿Cuáles son las recomendaciones posparto?



- **Dieta mediterránea**
- **Ejercicio:** Actividad moderada de 20 a 30 minutos al día sin pausa: caminar, ir en bicicleta, elíptica
- **No fumar**
- **Controlar el peso**
- **Controlar la presión arterial, glucosa y colesterol**

Seguimiento posparto

El **seguimiento posparto** lo realizará tu ginecóloga y matrona y, según tu caso, también los siguientes especialistas:

- Enfermería de atención primaria
- Medicina de familia
- Endocrinología
- Cardiología
- Unidad funcional de salud mental perinatal

RECUERDA: Lo que pasa durante el embarazo puede afectar a tu salud futura

- Las **COMPLICACIONES** son los nuevos factores de riesgo cardiovascular para la mujer
- Es importante promover un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**
- El **SEGUIMIENTO DURANTE EL CUARTO TRIMESTRE ES CLAVE** para la detección de riesgos y la prevención de enfermedades
- **CONOCER LOS RIESGOS Y COMPLICACIONES** del embarazo hace a la mujer protagonista de su salud

Mujer, cuídate hoy para tener una buena salud mañana

