Llegando al meollo del asunto: la hipertensión y el embarazo entre la comunidad Negra

Mi hermana menor tenía 35 años y estaba embarazada con su primer hijo. Como familia, estábamos extasiados. La familia se estaba ampliando y yo estaba a punto de ser tía por tercera vez. Ella estaba en su tercer trimestre y muy embarazada, pero aún estuvo en el coro cantando y bailando con todo el corazón en un concierto conmemorativo. Yo, junto con muchas otras personas, nos sorprendimos de lo enérgica y ágil que era en tan avanzado embarazo. Sin embargo, cuando terminó el concierto, miré sus pies y estaban muy, muy hinchados. Me preocupé y le dije que hablara con su médico de inmediato. Tres días después, recibió una llamada de su médico para registrarse en el hospital, 6 días antes de su fecha prevista de parto. Sin que yo lo supiera, ella había dejado una muestra de orina el día antes del concierto. Los resultados de las pruebas revelaron que tenía preeclampsia (un tipo de presión arterial alta específica a el embarazo) y necesitaban dar a luz al bebé. Si no se trata, la preeclampsia puede ser muy peligrosa para la madre y el bebé. Mi hermana se apresuró a arreglar todo y corrió al hospital, y nació el bebé Jordan, mi sobrino. Mi hermana es una mujer afroamericana fuerte, educada y en buena forma física y, gracias a Dios, su historia terminó bien. Sin embargo, eso no es siempre el caso. Podría haber sido de otra manera.

Los trastornos hipertensivos del embarazo (THE o, por sus siglas en inglés, HDP) son un grupo de afecciones médicas que involucran presión arterial alta durante el embarazo. La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una afección en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta. Esto puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas de salud graves. Los trastornos hipertensivos del embarazo son una de las principales causas de muerte materna y pueden poner tanto a la madre como al bebé en riesgo de sufrir complicaciones graves durante el embarazo.

Hay cuatro tipos principales de trastornos hipertensivos del embarazo:

- **Hipertensión crónica**: Presión arterial alta que ocurre antes del embarazo o antes de las 20 semanas de gestación, o que persiste más de 12 semanas después del parto.
- **Hipertensión gestacional**: Presión arterial alta que se desarrolla después de las 20 semanas de gestación, sin signos de daño a órganos ni proteínas en la orina.
- **Preeclampsia**: Presión arterial alta que se desarrolla después de las 20 semanas de gestación, con signos de daño a órganos o proteínas en la orina.
- **Preeclampsia superpuesta a hipertensión crónica:** Hipertensión crónica que empeora o causa daño a órganos o proteínas en la orina durante el embarazo. Esto significa que tiene dos problemas con su presión arterial.

La hipertensión crónica afecta aproximadamente a 85.000 nacimientos (2,3%) en los Estados Unidos cada año. Desafortunadamente, el número de mujeres embarazadas diagnosticadas con THE está aumentando y se producen más muertes maternas debido a complicaciones de estas afecciones durante el embarazo. Además de eso, las tasas entre las personas blancas y otros grupos raciales se están ampliando, especialmente entre las mujeres negras embarazadas durante el embarazo. Según un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los THE afectaron al menos a 1 de cada 7 hospitalizaciones por partos en los Estados Unidos entre 2017 y 2019, y aproximadamente un tercio de los que murieron durante el parto en el hospital tenían algún tipo de THE. Algunas de las otras conclusiones clave del informe fueron las siguientes:

- Los THE afectaron a más de 1 de cada 5 hospitalizaciones de parto de mujeres negras y aproximadamente 1 de cada 6 hospitalizaciones de parto de mujeres indias americanas y nativas de Alaska, en comparación con 1 de cada 8 hospitalizaciones de parto de mujeres blancas.
- Las mujeres negras tenían mayores probabilidades de quedar embarazadas con hipertensión crónica y desarrollar preeclampsia grave.
- Las mujeres negras y las mujeres india americanas y nativas de Alaska tuvieron tasas más altas de muerte materna debido a los THE que las mujeres blancas.

Las causas de los trastornos hipertensivos del embarazo no se comprenden completamente, pero algunos factores de riesgo incluyen obesidad, diabetes, enfermedad renal, antecedentes familiares, embarazos múltiples y edad materna avanzada (más de 35 años) y las tasas son más altas entre las comunidades de color en comparación con gente blanca. En general, más del 50% de las mujeres negras tienen hipertensión, en comparación con el 39% de las mujeres blancas no hispanas y el 38% de las mujeres hispanas. Los síntomas de los trastornos hipertensivos del embarazo pueden variar según el tipo y la gravedad, pero algunos comunes son dolores de cabeza, hinchazón, visión borrosa, dolor de estómago y cantidad reducida de orina de lo habitual.

Los THE pueden ser peligrosos tanto para usted como para su bebé, pero se pueden prevenir y tratar con el cuidado y la atención adecuados. Para reducir la posibilidad de THE, las mujeres embarazadas y aquellas que planean quedar embarazadas pueden tomar las siguientes medidas:

- Obtenga atención prenatal temprana y regular. Pueden controlar su presión arterial y detectar cualquier signo de THE.[1]
- Tome sus medicamentos para la presión arterial para reducir la presión arterial y prevenir complicaciones. También pueden recomendarle que tome una dosis baja de aspirina al día después de las 12 semanas de embarazo para reducir el riesgo de preeclampsia.[2]
- Mantener un peso y estilo de vida saludable. Trate de perder peso antes de concebir y gane peso gradualmente durante el embarazo de acuerdo con las pautas de su médico. Haga ejercicio con regularidad, lleve una dieta equilibrada, evite fumar, limite el consumo de alcohol y sal y controle el estrés.[23]

- Controle su presión arterial en casa. Su médico puede sugerirle que use un monitor de presión arterial en el hogar para realizar un seguimiento de su presión arterial entre visitas.

MotherToBaby tiene hojas informativas útiles sobre el tabaquismo, el alcohol, el estrés y el ejercicio, y la aspirina en dosis bajas. También puede comunicarse con nosotros para obtener información sobre los medicamentos que su proveedor de atención médica puede recomendar para su tratamiento. Somos un servicio gratuito que está disponible para todos. El meollo del asunto es que usted haga lo mejor para usted y su bebé y estamos aquí para ayudarle en todas las etapas del embarazo, desde el momento en que escucha el latido en un monitor hasta el momento en que su bebé le captura su corazón.

Recursos:

American Heart Association. (2023, February 27. Black women of childbearing age more likely to have high blood pressure, raising pregnancy risks. Accessed February 7, 2024 Read More

Ford, N. D., et al., (2022). Hypertensive Disorders in Pregnancy and Mortality at Delivery Hospitalization – United States, 2017-2019. ***MMWR. Morbidity and mortality weekly report***, ***71***(17), 585–591.

Hoover, C., (2023, August 30). Addressing Hypertension Is Critical for Lowering the Black Maternal Mortality Rate. The Century Foundation . Read More

Kalinowski, J., et al., (2021). Stress interventions and hypertension in Black women. ***Women's health (London, England)***, ***17***, 17455065211009751.

Leonard, S. A., et al., (2023). Chronic Hypertension in Pregnancy and Racial-Ethnic Disparities in Complications. ***Obstetrics and gynecology***, ***142***(4), 862–871.

Margerison, C. E., et al., (2019). Pregnancy as a Window to Racial Disparities in Hypertension. ***Journal of women's health (2002)***, ***28***(2), 152–161.

Sharma, G., et al., (2022). Social Determinants of Suboptimal Cardiovascular Health Among Pregnant Women in the United States. ***Journal of the American Heart Association***, ***11***(2), e022837.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 29 de febrero de 2024.