Heart Reserve

PREGNANCY HISTORY IS HEART HISTORY

Tu bebé tiene un plan.
Tú también necesitas uno.

Tu seguimiento empieza desde el parto, no desde el alta de tu bebé de la UCIN.

En 72 horas

Evaluación de la presión si tuviste hipertensión grave.

En 7–10 días

Control de presión tras un embarazo con hipertensión.

En 3 semanas

Contacto con tu profesional de atención obstétrica.

A las 12 semanas

Como máximo: una consulta posparto completa.

Tu equipo puede indicarte atención antes o con más frecuencia. No esperes a estas fechas si te sientes mal.

Antes de irte, confirma:

Profesional / teléfono _____

Mi próxima consulta _____

Plan para mi presión _____

¿Te extraes leche? Pregunta:

"¿Mis medicamentos son adecuados mientras me extraigo leche, especialmente si mi bebé nació prematuro?" Pide apoyo de lactancia y una revisión de tus medicamentos. No los suspendas por tu cuenta.

BUSCA AYUDA URGENTE

Llama al 911 si tienes dolor en el pecho, dificultad para respirar, desmayo o síntomas de un accidente cerebrovascular. Busca atención urgente por un dolor de cabeza intenso o cambios en la visión. Informa si estuviste embarazada durante el último año.

Fuentes: ACOG; CDC Hear Her; LactMed. Octubre de 2026.

Borrador para revisión clínica y lingüística antes de distribución institucional.