

El periodo previo al embarazo es crítico para la salud cardiovascular

Los procesos biológicos que conducen a complicaciones en el embarazo suelen empezar antes de la gestación, por eso, el periodo previo al embarazo es crítico para cuidar y mejorar la salud cardiovascular de las mujeres embarazadas y sus hijos.

Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por la Asociación Americana de Cardiología y publicado este lunes en un número especial de 'Circulation', la revista de la asociación.



El artículo recoge toda la información disponible que relaciona la salud cardíaca de la mujer con la salud de sus hijos y concluye que hacen falta recursos e investigación para mejorar la salud cardíaca de las mujeres, especialmente de las que pertenecen a grupos raciales y étnicos históricamente infrarrepresentados en los estudios y ensayos clínicos.

“Los procesos biológicos que contribuyen a los resultados adversos del embarazo empiezan antes de que una mujer quede embarazada”, afirma Sadiya S. Khan, profesora de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern de Chicago.

“Por eso, es necesario optimizar la salud cardiovascular antes del embarazo. Los datos indican que la salud cardiovascular tiene una relación intergeneracional y que el tiempo previo al embarazo es una etapa vital crítica que afecta a la salud de la mujer y de sus hijos”, avisa.

MEDIR LA SALUD CARDIOVASCULAR

La salud cardiovascular se mide en ocho factores: el ejercicio, la dieta, no fumar, el peso, la tensión arterial, el colesterol, la glucemia y el sueño.

Los investigadores analizaron estos factores en 23.400 personas (adultos y niños) entre 2023 y 2018 y descubrieron que solo uno de cada cinco estadounidenses de 2 años o más tiene buena salud cardiovascular.

Por ejemplo, antes del embarazo, los niveles bajos de salud cardiovascular se asocian a complicaciones posteriores como parto prematuro, diabetes gestacional, hipertensión arterial, preeclampsia o bebés de bajo peso.

Y estas complicaciones del embarazo también están relacionadas con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares en los hijos: ser prematuro se asocia a un riesgo un 53% mayor de padecer cardiopatías a los 43 años, y tener diabetes tipo 2 antes de quedarse embarazada se asocia a un riesgo un 39% mayor de enfermedad cardiovascular en los hijos a los 40 años.

Sin embargo, pese a las evidencias que relacionan la salud de una persona antes del embarazo con la salud de su descendencia, no existen ensayos a gran escala para probar si mejorar la salud cardiovascular general antes del embarazo

reduciría las complicaciones en la gestación, la muerte cardiovascular relacionada con el embarazo o el riesgo cardiovascular en los hijos.

El artículo insta a planificar nuevos estudios que traten las lagunas existentes en la investigación de la salud cardiovascular materna y que incluyan a personas de diversos orígenes raciales y étnicos normalmente infrarrepresentadas en los ensayos clínicos.

Los investigadores también sugieren que nuevas investigaciones deberían observar cómo afectan los cambios en el estilo de vida (dieta, actividad física...) y probar estrategias con medicamentos que se sabe que son seguros durante el embarazo.

Además, la salud psicológica, el estrés y la resiliencia también deben tenerse en cuenta para mejorar la salud cardiovascular, especialmente en las mujeres de grupos históricamente excluidos de la salud pública, que suelen ser los que más sufren la discriminación (un factor negativo para la salud cardiovascular).

“La mejora de la salud cardiovascular antes del embarazo ofrece grandes oportunidades para mejorar la salud a lo largo de toda la vida y para varias generaciones. Sin embargo, esta responsabilidad debe ser asumida por todos y no recaer únicamente en las mujeres”, concluye Khan.

Fuente: vida-estilo.