

Diabetes de la gestación: lo que significa para mi y para mi bebé



Utah Diabetes Prevention & Control Program
P O Box 142107
Salt Lake City, Ut 84114-2107

www.health.utah.gov/diabetes

Este artículo provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Copyright © 2004 American Academy of Family Physicians

Se otorga permiso para imprimir y hacer fotocopias de este material, sólo si se hace con propósitos educacionales no-lucrativos. Se necesita obtener un permiso por escrito para cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico.

This article provides a general overview on this topic and may not apply to everyone. To find out if this article applies to you and to get more information on this subject, talk to your family doctor.

Copyright © 2000-2004 American Academy of Family Physicians

Permission is granted to print and photocopy this material for nonprofit educational uses. Written permission is required for all other uses, including electronic uses.

Copyright © 2005 JupiterImages, a division of Jupitermedia Corporation. All Rights Reserved.

¿Qué es la diabetes de la gestación?

La diabetes de la gestación es un tipo de diabetes que comienza durante el embarazo. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no es capaz de usar el azúcar (glucosa) en su sangre tan bien como debiera; de este modo, el nivel de azúcar en su sangre se hace más alto que lo normal.

La diabetes de la gestación afecta cerca de un 4% de todas las mujeres embarazadas. Usualmente comienza en el quinto o sexto mes de embarazo o sea entre las semanas 24 y 28. Con bastante frecuencia, la diabetes de la gestación desaparece después de que el bebé nace.

¿Cómo puede afectarme a mi y a mi bebé la diabetes de la gestación?

Los niveles de azúcar en la sangre altos pueden ser perjudiciales tanto para la salud suya como la de su bebé. Si la diabetes no es tratada, su bebé tiene mayor posibilidad de tener problemas de nacimiento. Por ejemplo, su bebé puede tener un nivel de azúcar en la sangre bajo o nacer ictérico, o su bebé puede pesar mucho más de lo normal. La diabetes de la gestación también puede afectar su salud. Por ejemplo, si su bebé es demasiado grande, usted puede tener un parto más difícil o necesitar una cesárea.

¿Qué puedo hacer si tengo diabetes de la gestación?

Deberá seguir una dieta que su médico le sugiere, hacer ejercicio con regularidad y hacerse pruebas de sangre para chequear su nivel de azúcar en la sangre. Es posible que usted también tenga que tomar un medicamento para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué cambios debo hacer en mi dieta?

Su médico puede pedirle que cambie algunas de las comidas que usted come. Puede que le pida que vea a un especialista en dietética registrado para que le ayude a planear sus comidas. Deberá evitar comer comidas que contienen una cantidad alta de azúcar simple; tales como tortas, galletas, dulces o helado. En cambio, coma comidas que contienen azúcares naturales; por ejemplo frutas.

Si le da hambre entre comidas, coma comidas que son saludables para usted; como uvas pasas, zanahorias en trocitos o un pedazo de fruta. Los azúcares complejos que se encuentran en comidas como la pasta, panes, arroz, papas y frutas son buenos tanto para usted como para su bebé.

También es importante comer comidas bien balanceadas. Puede ser que necesite comer menos cantidad en cada comida dependiendo de cuanto peso está aumentando durante el embarazo. Su médico o especialista en dietética le hablará sobre esto.

¿Por qué el ejercicio es importante?

Su médico le sugerirá que haga ejercicio con regularidad a un nivel que sea seguro para usted y para su bebé. El ejercicio le ayudará a mantener su nivel de azúcar normal y también puede hacer que usted se sienta mejor. Caminar, por lo general, es la forma más fácil de hacer ejercicio cuando usted está embarazada; pero nadar o hacer otros ejercicios que usted disfruta le serán de igual ayuda. Pídale a su médico que le recomiende algunas actividades que sean seguras para usted.



Si no está acostumbrada a hacer ejercicio, comience haciendo ejercicio durante 5 a 10 minutos cada día. A medida que se hace más fuerte, puede aumentar el tiempo hasta 30 minutos o más por sesión. Cuanto más tiempo haga ejercicio y con más regularidad mejor será el control que tiene sobre su nivel de azúcar en la sangre.

Usted necesita tener cuidado acerca de cómo hace ejercicio. No haga ejercicio demasiado pesado ni se acalore mucho mientras está haciendo ejercicio. Pregúntele a su médico qué sería seguro para usted. Dependiendo de su edad, su pulso no debe subir más de 140 a 160 pulsaciones por minuto durante el ejercicio. Si usted siente desvanecerse, o tiene dolor de espalda, u otro dolor mientras hace ejercicio, deje de hacer ejercicio inmediatamente y llame a su médico. Si tiene contracciones uterinas (dolores de parto, como calambres en el estómago) o sangrado vaginal, o rompe fuente, llame a su médico enseguida.

¿Qué pruebas voy a necesitar hacerme durante el embarazo?

Su médico le pedirá que se haga pruebas de sangre con frecuencia con el objeto de chequear su nivel de azúcar en la sangre. Estas pruebas le dejarán saber a su médico si su dieta y ejercicio están manteniendo su nivel de azúcar en la sangre normal. Un nivel de azúcar normal es menor que 105 mg por dL cuando usted no ha comido durante varias horas antes de hacerse el examen, o sea en ayunas, y menor que 120 mg por dL a las dos horas después de haber comido. Si su nivel de azúcar por lo general es más alto que esos niveles, su médico puede pedirle que empiece a tomar un medicamento llamado insulina para ayudarle a bajarla.

Le pueden pedir que vea a un especialista si necesita empezar a tomar insulina.





¿Qué pasa después de que mi bebé nace?

Puede que no necesiten hacerle pruebas de sangre para chequear su nivel de azúcar en la sangre mientras está en el hospital después de que su bebé nace. Sin embargo, puede ser que se tome varias semanas después del nacimiento de su bebé antes de que su diabetes de la gestación desaparezca. Para asegurarse de que ha desaparecido, su médico le pedirá que se haga una prueba de sangre especial uno o dos meses después de tener a su bebé.

Aun cuando la diabetes de la gestación desaparezca después del nacimiento del bebé, ésta la pone en un nivel de riesgo más alto para tener diabetes diabetes en su próximo embarazo y más tarde en su vida. Este es el motivo por el cual es importante que continúe haciendo ejercicio, fijándose en su peso y comiendo una dieta saludable. Si usted hace estas cosas puede que cuando tenga más edad no le dé diabetes.