

Diabetes gestacional: Qué puede esperar

¿MI BEBÉ NACERÁ CON DIABETES?

La diabetes gestacional no causa diabetes en los bebés. Sin embargo, los bebés de madres con diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de tener sobrepeso y diabetes cuando son adolescentes o adultos jóvenes.

¿DE QUÉ FORMAS LA DIABETES GESTACIONAL PUEDE AFECTAR A MI BEBÉ?

Los estudios demuestran que usted puede tener un bebé saludable si su nivel de glucosa está dentro de los límites deseados. Pero si durante el embarazo el nivel de glucosa se mantiene alto, los bebés pueden crecer demasiado, lo que dificulta el parto vaginal. Además, esto puede afectar la salud del bebé y es posible que nazca con problemas respiratorios o un nivel demasiado bajo de glucosa. También pueden presentarse otras afecciones, como un bajo nivel de calcio en la sangre, ictericia (coloración amarillenta de la piel) y un aumento anormal de glóbulos rojos. Su médico puede hacer pruebas especiales después del parto para detectar problemas.

¿DE QUÉ FORMAS LA DIABETES GESTACIONAL PUEDE AFECTARME?

Durante el embarazo, la diabetes gestacional puede aumentar su riesgo de tener hipertensión y la necesidad de una cesárea.

Cómo controlar la diabetes gestacional

A veces el diagnóstico de diabetes gestacional puede provocar sentimientos de culpa, preocupación y temor. Es posible que se sienta abrumada de tener que hacer más para cuidar de sí misma. Tal vez tanto usted como su pareja se sientan preocupados por la salud del bebé. Si se le ha hecho difícil sobrellevar la diabetes gestacional, hable con su proveedor de servicios médicos para encontrar a alguien que la pueda ayudar. Piense si desea que su pareja la acompañe cuando vaya a su cita con su equipo de atención médica.

Lo bueno es que los médicos saben mucho acerca del tratamiento de la diabetes gestacional. Usted y su equipo médico podrán seguir de cerca el resultado de sus esfuerzos por alcanzar su nivel óptimo de glucosa en la sangre.

¿QUÉ PRUEBAS ME DEBO HACER DURANTE EL EMBARAZO?

Nivel de glucosa en la sangre

Estar al tanto de su nivel de glucosa en la sangre le permitirá saber si su tratamiento de la diabetes está surtiendo efecto. Algunas personas prefieren que su equipo de atención médica les mida el nivel de glucosa con frecuencia. Muchas mujeres se miden ellas mismas el nivel de glucosa en la sangre usando un medidor de glucosa. Es un pequeño dispositivo que utiliza una gotita de sangre para medirle la glucosa y luego indica su nivel en ese momento. Para obtener una muestra de sangre, se usa un dispositivo que le pincha la piel. Usted anota los resultados en un registro y lo examinará con su de atención médica.

Cuanto más se acerque la fecha del parto, más difícil será que su organismo mantenga un nivel normal de glucosa. Durante las últimas 4 a 8 semanas de embarazo, un nivel alto de glucosa puede hacer que su bebé crezca demasiado. Por lo tanto, si hace todo lo posible para controlarse el nivel de glucosa en la sangre, podrá reducir la posibilidad de problemas de salud para usted y su bebé.

Nivel de cetonas

Es posible que se deba medir las cetonas, una sustancia en la orina. La presencia de cetonas indica que el cuerpo está utilizando grasa a manera de energía. Esto puede suceder si no está consumiendo suficientes calorías o si no está comiendo lo suficiente. Las cetonas pueden ser dañinas para su bebé.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DESPUÉS DEL PARTO?

Se le medirá la glucosa a su bebé inmediatamente después del parto. Es posible que su bebé requiera observación en una sala de cuidados especiales si su nivel de glucosa es demasiado bajo.

Es importante que se vuelva a medir la glucosa en la sangre seis semanas después del parto. Usted tiene una alta probabilidad de volver a tener diabetes gestacional y contraer diabetes tipo 2 en el futuro.

Debe seguir comiendo sano y aumentar su actividad física después del parto. Si tiene sobrepeso, adelgazar aunque sea 10 libras, puede reducir la probabilidad de tener diabetes tipo 2.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES