

Planificación para un embarazo

INFÓRMESE ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN

Debido a que tiene diabetes, antes de quedar embarazada, necesita cuidados especiales y el asesoramiento de su médico, enfermero y equipo de atención médica para la diabetes. Lo ideal es que todas las mujeres en edad fértil, desde la pubertad y antes de que comiencen a tener relaciones sexuales, reciban asesoría previa al embarazo en toda cita médica rutinaria para la diabetes.

La asesoría antes del embarazo la ayudará a:

- evitar un embarazo no planificado
- cuidarse la diabetes antes y durante el embarazo para que tenga las mejores oportunidades de tener un bebé saludable y prevenir las complicaciones.

¿Le preocupa que su médico le diga que no debe salir embarazada todavía o en absoluto? ¿O que su instructor de diabetes le insista en que haga más respecto al control de la diabetes de lo que usted cree ser capaz? ¿Tiene la tentación de salir embarazada y simplemente esperar que todo salga bien?

No deje las cosas en manos del destino. No tenga miedo de tocar el tema con su médico y enfermero. Las mujeres con diabetes pueden tener embarazos saludables y bebés sanos si planean con anticipación. Haga preguntas y obtenga toda la información sobre su salud y lo que puede esperar si queda embarazada, y luego tome su decisión.

QUIERO TENER UN BEBÉ. ¿QUÉ DEBO HACER PRIMERO?

Los pasos para la mayoría de las mujeres que planean un embarazo son:

- hacerse una prueba de laboratorio de rubeola.
- comenzar a tomar multivitaminas con ácido fólico y calcio.
- dejar de fumar, tomar bebidas alcohólicas y usar drogas.
- hacer que su esposo o pareja participe en la planificación.
- recibir asesoría genética (opcional).

Una vez más, debe recibir asesoría antes del embarazo y atención de su equipo de atención médica. Cuando esté pensando en quedar embarazada, pídale a su médico y enfermero de diabetes que la ayuden.

Antes de salir embarazada, debe hacer que su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de los límites normales para personas no diabéticas. Es necesario hacer mucho esfuerzo y puede tomar tiempo. Así que puede sonar extraño, pero si desea salir embarazada, una de las primeras cosas en las que pensar es anticonceptivos.

No debe salir embarazada hasta que su nivel de A1C esté lo más cerca posible a lo normal (menos de 6%), sin que llegue a tener un nivel muy bajo de glucosa en la sangre. Los órganos del bebé se forman en las seis a ocho semanas después de la concepción. Si su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal durante este tiempo, es posible que los órganos de su bebé no crezcan debidamente. Un alto nivel de glucosa puede causar defectos congénitos.

Los defectos congénitos son más frecuentes en los bebés de las mujeres con diabetes. Estos defectos congénitos incluyen problemas del corazón, de los riñones y la médula espinal. Las mujeres con la diabetes fuera de control también tienden a tener abortos espontáneos y partos en que el niño nace muerto. Es posible reducir estos riesgos considerablemente si el nivel de glucosa en la sangre está dentro de los límites normales desde el momento de la concepción. Y ya que nunca se sabe cuándo va a concebir, ¡prepárese y planifique con anticipación!

Haga una cita con su médico y enfermero para informarles que desea quedar embarazada. Mientras tanto, siga utilizando anticonceptivos muy efectivos. Incluso si tiene menstruación irregular, puede salir embarazada. La mayoría de los métodos anticonceptivos no presentan peligros para las mujeres con diabetes. Hable con sus profesionales de la salud sobre cuál es el adecuado para usted.

¿QUIÉNES DEBEN SER PARTE DE MI EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA?

Es necesario esforzarse mucho para tener las mejores oportunidades de un embarazo saludable. Le conviene tener un buen equipo. Es posible que la manden a un equipo especial para diabetes y embarazos.

Su equipo debe incluir:

- usted, por supuesto. Manténgase informada. Pida ayuda cuando la necesite.
- un obstetra que tenga experiencia en el tratamiento de diabetes durante el embarazo.
- su médico.
- instructores de diabetes.
- otros especialistas, según sea necesario.

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