

Diabetes gestacional:

Qué esperar durante el embarazo

¿QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL?

La diabetes gestacional (DMG) es una forma de diabetes que aparece únicamente durante el embarazo. Puede hacerle daño a ti y a tu bebé. Una vez que nace el bebé, este tipo de diabetes desaparece. Sin embargo, puede convertirse en diabetes tipo 2 inmediatamente o aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

¿MI BEBÉ NACERÁ CON DIABETES?

La diabetes gestacional no causa diabetes en los bebés. Sin embargo, tendrán una mayor probabilidad de ser muy grandes y de padecer diabetes más adelante en la vida.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR LA DIABETES GESTACIONAL A MI BEBÉ?

Los estudios han demostrado que puedes tener un bebé sano si tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre están dentro del rango objetivo. Pero si el nivel de glucosa en sangre se mantiene alto durante el embarazo, los bebés pueden crecer demasiado, lo que dificulta el parto vaginal. Además, pueden tener problemas de salud al nacer, como problemas respiratorios o niveles de glucosa en sangre demasiado bajos (hipoglucemia). También pueden tener otras afecciones, como un nivel bajo de calcio en la sangre, ictericia (coloración amarillenta de la piel) y un aumento anormal de glóbulos rojos. Tu proveedor de atención médica puede controlar a tu bebé para detectar estos problemas de salud después del parto.

¿CÓMO PUEDE AFECTARME LA DIABETES GESTACIONAL?

Durante el embarazo, la diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de tener presión sanguínea alta y de tener que hacer una cesárea.

Cómo afrontar la diabetes gestacional

A veces, un diagnóstico de diabetes gestacional puede generar sentimientos de culpa, preocupación y miedo. Puede que te parezca demasiado tener que hacer aún más para cuidarte durante el embarazo. También puede preocuparte la salud del bebé. Si te ha resultado difícil afrontar la diabetes gestacional, habla con tu proveedor de atención médica para encontrar a alguien que pueda ayudarte con tu bienestar emocional.

La buena noticia es que los proveedores de atención médica saben mucho sobre cómo tratar la diabetes gestacional. Tú y tu equipo de atención médica podrán supervisar el éxito de tus esfuerzos para alcanzar tus objetivos de glucosa en sangre.

Continúa en la página 2

¿DEBO CONTROLAR MI GLUCOSA EN SANGRE DURANTE MI EMBARAZO?

Niveles de glucosa en sangre

Llevar un registro de tus niveles de glucosa en sangre te permitirá saber si su plan de tratamiento para la diabetes está funcionando. Algunas personas tienen sus niveles de glucosa monitoreados en forma habitual por su equipo de atención médica. Muchas personas controlan por sí mismas su nivel de glucosa en sangre mediante un medidor de glucosa en sangre (BGM). Un BGM es una pequeña máquina que utiliza una pequeña gota de sangre para controlar tu nivel de glucosa en sangre mostrándolo en ese momento. Anota tus resultados en un libro de registro o en una aplicación de seguimiento y revisa tus registros con tu equipo de atención médica. Habla con tu proveedor de atención médica si utilizar un monitor continuo de glucosa (MCG), un pequeño dispositivo que se adhiere a tu cuerpo y que monitorea continuamente tu nivel de glucosa en sangre, es adecuado para ti.

Cuanto más se acerca la fecha del parto, más difícil será para tu cuerpo manejar tus niveles de glucosa en sangre. Durante las últimas cuatro a ocho semanas de tu embarazo, los niveles altos de glucosa en sangre pueden provocar un mayor crecimiento en tu bebé.

Si haces todo lo posible para manejar bien tus niveles de glucosa en sangre, aumentarás las posibilidades de mejorar tu salud y la de tu bebé.

Niveles de cetonas

Es posible que necesites controlar las cetonas, una sustancia presente en tu orina. Tener cetonas significa que tu cuerpo está utilizando grasa para obtener energía. Esto puede suceder si no estás consumiendo suficientes calorías o si no estás comiendo con suficiente frecuencia. Las cetonas pueden ser dañinas para tu bebé.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DESPUÉS DEL PARTO?

Se controlará el nivel de glucosa en sangre de tu bebé inmediatamente después del parto. Es posible que tu bebé sea llevado a la sala de cuidados especiales para observación si su nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo.

Es importante que te controlen el nivel de glucosa en sangre seis semanas después del parto. Tienes una alta probabilidad de tener diabetes gestacional en embarazos futuros y de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Continúa comiendo saludablemente y aumenta tu actividad física después del parto. Si tienes sobrepeso, al perder una cantidad modesta de peso, entre un 5 y un 7 %, podrías reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Puedes encontrar más material informativo sobre este y otros temas en professional.diabetes.org/PatientEd

Parte de la Iniciativa de Salud de la Mujer de la American Diabetes Association®.