



La diabetes y el embarazo

La diabetes gestacional



Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities



¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que afecta a las mujeres durante el embarazo.

Si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede utilizar los azúcares y almidones (carbohidratos) que toma de los alimentos para producir energía. Debido a esto, su cuerpo acumula azúcar adicional en la sangre.

No conocemos todas las causas de la diabetes gestacional. Algunas mujeres con esta enfermedad, aunque no todas, tienen sobrepeso antes de quedar embarazadas o antecedentes familiares de diabetes. Entre 1 de cada 50 y 1 de cada 20 mujeres embarazadas presenta diabetes gestacional. Esta enfermedad ocurre con más frecuencia en mujeres hispanas, negras, asiáticas, indoamericanas y nativas de Alaska, aunque también ocurre en las mujeres blancas.



La diabetes gestacional se puede controlar.

Hable con su médico para que juntos creen un plan que la ayude a mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. (Consulte cuáles son los niveles altos y bajos en las páginas 7 y 8). Seguir este plan puede ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé sano. También les puede servir a ambos para mantenerse sanos después del nacimiento.

La diabetes gestacional puede afectar a su bebé.

Si la diabetes gestacional no se controla, puede que su bebé:

- Sea muy grande (pese más de 9 libras), lo que puede ocasionar problemas durante el parto. Un bebé grande que nace por parto vaginal puede sufrir daños en los nervios de los hombros, romperse la clavícula o, con menos frecuencia, sufrir daños cerebrales debido a la falta de oxígeno.
- Sufra cambios rápidos en los niveles de azúcar en la sangre después de su nacimiento. El médico le hará seguimiento a su bebé para observar si presenta niveles bajos de azúcar en la sangre y le dará tratamiento de ser necesario.
- Tenga más probabilidad de ser obeso o tener sobrepeso durante la infancia o adolescencia. La obesidad puede ocasionar diabetes tipo 2*.



* La diabetes tipo 2: es una afección en la cual el cuerpo produce muy poca insulina o no puede utilizarla para transformar en energía el azúcar en la sangre. A menudo, la diabetes tipo 2 se puede controlar con una alimentación adecuada, haciendo ejercicio de manera regular y manteniendo un peso saludable. Algunas personas con diabetes tipo 2 tienen que tomar pastillas para la diabetes, administrarse insulina o ambas cosas.

La diabetes gestacional la puede afectar a usted.

Si la diabetes gestacional no se controla, puede que usted:

- Tenga complicaciones durante el parto.
- Dé a luz un bebé muy grande y tengan que hacerle una cesárea (una operación para sacar al bebé a través del abdomen).
- Necesite más tiempo para recuperarse del parto si el bebé nació por cesárea.

Otros problemas que pueden ocurrir si tiene diabetes gestacional

- Las mujeres con diabetes gestacional también pueden sufrir de preeclampsia*.
- Algunas veces, la diabetes no desaparece después del parto o regresa tiempo después del embarazo. Si esto ocurre, entonces se llama diabetes tipo 2.

Consulte a su médico antes, durante y después del embarazo para prevenir problemas.

* La **preeclampsia** es un problema que ocurre en algunas mujeres durante el embarazo. Las mujeres con esta complicación tienen presión arterial alta; proteínas en la orina y a menudo se les hinchan los pies, las piernas, los dedos y las manos. La preeclampsia puede afectarla y causar convulsiones o accidentes cerebrovasculares. También puede hacer que su bebé nazca antes de tiempo.

¡Ahora es el momento de mantenerse usted y su bebé saludables!

Es importante que durante el embarazo mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Siga estos pasos:

1

Acuda a sus consultas médicas de rutina

- Pregúntele a su médico si necesita ir a consultas con más frecuencia debido a la diabetes.
- Junto con su médico podrán reconocer los problemas a tiempo o tal vez prevenirlos del todo.

2

Coma alimentos saludables y manténgase activa



- Consulte con un nutricionista o educador en diabetes para crear un plan de comidas especial para usted. Aprenda qué alimentos debe consumir para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- Manténgase activa para conservar su nivel de azúcar bajo control. Haga ejercicio con regularidad, antes, durante y después del embarazo. Una buena meta a seguir, si su médico está de acuerdo, es realizar ejercicio moderado, como caminatas rápidas, por 30 minutos al día, 5 días a la semana.

3

Tómese sus medicamentos

- Siga los consejos de su médico.
- Tómese las medicinas según las instrucciones.

4

Examínese con frecuencia su nivel de azúcar en la sangre

- Tenga en cuenta que su nivel de azúcar en la sangre puede cambiar rápidamente, a niveles muy altos o muy bajos. Los alimentos que consume, la cantidad de ejercicio que realice y el desarrollo de su bebé harán que el nivel de azúcar en la sangre varíe muchas veces durante el día.
- Revítese el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, según las indicaciones de su médico y en cualquier momento que tenga síntomas.
- Sepa qué indican los niveles de azúcar en la sangre. Aprenda a ajustar, de acuerdo a los resultados de su prueba de azúcar en la sangre, la cantidad y el tipo de alimentos que consume, cuánto ejercicio realiza y la insulina que se administra, si está recetada por su médico.

5

Controle y trate rápidamente los niveles bajos de azúcar en la sangre

- Revítese el nivel de azúcar en la sangre inmediatamente si tiene algún síntoma. (Consulte la página 9).
- Trate rápidamente los niveles bajos de azúcar en la sangre. Lleve consigo siempre un alimento rico en azúcares como dulces o tabletas de glucosa.
- Use un brazalete de alerta médica para indicar que tiene diabetes.

* El cuerpo produce habitualmente insulina para ayudar a convertir los azúcares y almidones en energía. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la que produce, se administra insulina adicional mediante inyecciones.

Manténgase saludable después del nacimiento de su bebé.

La diabetes gestacional desaparece después del embarazo, pero en ocasiones la diabetes permanece. Es importante que le hagan una prueba de diabetes después de que el bebé nazca. Cerca de la mitad de las mujeres que tienen diabetes gestacional sufren de diabetes tipo 2 tiempo después.

Después del embarazo y en el futuro

- ✓ Asegúrese de pedirle al médico que le haga una prueba de diabetes después del parto y nuevamente a las 6 semanas de haber dado a luz.
- ✓ Siga consumiendo alimentos saludables y ejercitándose regularmente.
- ✓ Vaya a sus consultas de rutina y pídale a su médico que le haga la prueba de azúcar en la sangre cada 1 a 3 años.
- ✓ Dígale a su médico si planea tener más hijos antes de su próximo embarazo.
- ✓ Vigile su peso. Usted debe volver al peso que tenía antes de quedar embarazada entre 6 y 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si todavía, tiene peso de más trate de perder entre 5% y 7% (por ejemplo, 10 a 14 libras si pesa 200 libras) de su peso corporal.
- ✓ Planee perder peso lentamente para que no lo recupere.



Comer alimentos saludables, perder peso y hacer ejercicio con regularidad pueden ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 en el futuro. Hable con su médico para aprender más.

Monitoreo del nivel de azúcar en la sangre

El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología (ACOG) recomienda tratar de mantener el azúcar en la sangre debajo de estos niveles:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que recomienda mi médico
Antes de las comidas	95 mg/dL o menos	_____
1 hora después de comer	130 mg/dL o menos	_____
2 horas después de comer	120 mg/dL o menos	_____

El azúcar en la sangre se mide en miligramos/decilitros (mg/dL)

Su médico puede recomendarle niveles diferentes de azúcar en la sangre. Pídale a su médico que anote en la tabla anterior los niveles que recomienda para usted.

Nivel alto de azúcar en la sangre

Su sangre tiene niveles altos de azúcar cuando la cifra es 130 mg/dL o más. El nivel alto de azúcar en la sangre puede:

- Darle sed
- Ocasionarle dolores de cabeza
- Hacer que orine con bastante frecuencia
- Hacerle difícil que preste atención
- Hacer que su visión sea borrosa
- Hacerla sentir débil o cansada
- Causar ciertos tipos de infecciones vaginales como candidiasis.

Consulte con su médico si nota cualquiera de esos signos o síntomas. Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de _____. (Pídale a su médico que anote los niveles).

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono: _____

Nivel bajo de azúcar en la sangre

El nivel de azúcar en la sangre es bajo cuando la cifra es 70 miligramos/decilitros o menos. El nivel bajo de azúcar en la sangre también se conoce como hipoglucemia. El nivel bajo de azúcar en la sangre puede

- Darle hambre
- Ocasionalmente dolores de cabeza
- Hacerla sentir mareada o temblorosa
- Hacer que se sienta desorientada
- Causarle palidez
- Hacerla sudar
- Producir debilidad
- Hacerla sentir ansiosa o mal humorada
- Hacer que su corazón lata más rápido

Si nota cualquiera de estos signos o síntomas, revítese el nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel es bajo, coma o tome alimentos ricos en azúcares, como un dulce o 4 onzas de jugo de frutas, leche descremada o un refresco (que no sea de dieta). Revítese el azúcar nuevamente en 15 minutos. Si no se siente mejor, otra vez coma o tome algún alimento rico en azúcares. Cuando se sienta mejor, coma algún alimento rico en proteínas como galletas saladas con queso o la mitad de un sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si ha tenido dos o más episodios de niveles bajos de azúcar en la sangre en 1 semana.

Llame a su médico si _____
(Pídale a su médico que llene esta información).

Recuerde:

- ✓ Acuda a sus consultas médicas de rutina
- ✓ Revise su nivel de azúcar en la sangre como se lo han indicado
- ✓ Tómese los medicamentos como se lo han indicado
- ✓ Consuma alimentos saludables
- ✓ Haga ejercicio y manténgase activa

Libreta de registro de diabetes: Semana de _____

Encierre en un círculo el nivel de azúcar en la sangre cada vez que esté por encima o por debajo de su nivel meta. Anote la información sobre dieta alimenticia, ejercicio, enfermedades o estrés. Puede copiar esta tabla tantas veces como necesite para llevar un registro de los niveles de azúcar en la sangre.

Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Al acostarse	Otros	Medicamentos que toma
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			
Hora									
Lecturas de los niveles de azúcar en la sangre									
Comentarios*									
Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Al acostarse	Otros	Medicamentos que toma
Hora	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			
Lecturas de los niveles de azúcar en la sangre									
Comentarios*									

* Comentarios: Indique cualquier cosa que haya afectado su nivel de azúcar en la sangre, por ejemplo: comidas y comentarios sobre ciertos alimentos (1/2 taza de arroz = 1 nivel de azúcar en la sangre); ejercicio (caminata rápida por 30 min); enfermedad (fiebre y dolor de garganta) o estrés (preocupación porque el esposo perdió el trabajo).



<http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/diabetespregnancy.htm>
800-CDC-INFO (800-232-4636)
flo@cdc.gov

Número de orden: 22-0133