

Diabetes gestacional

Información para ayudarle a mantenerse saludable durante su embarazo

- ¿Qué es la diabetes gestacional?
- Cómo puede afectar la diabetes gestacional a mi bebé
- Cómo cuidar de mí y mi bebé durante el embarazo



KAISER PERMANENTE®

Índice

¿Qué es la diabetes?	1
¿Cómo funciona la insulina?	1
¿Qué es la diabetes gestacional?	1
¿Qué provoca la diabetes gestacional?.....	2
¿Cómo detecta mi proveedor la diabetes gestacional?	2
¿Cómo puede afectar la diabetes gestacional a mi bebé?.....	3
¿Qué puedo hacer durante mi embarazo para cuidar de mí y de mi bebé?	
Coma alimentos saludables	5-6
Planifique las comidas	6
Haga ejercicio con regularidad	6
Revise su nivel de azúcar en la sangre	6-7
Tome insulina o medicamento	7
¿Estoy en riesgo de tener diabetes por el resto de mi vida?....	7-8
¿Necesito hacer algo en particular después de dar a luz a mi bebé?	8
¿A dónde puedo ir para obtener más información?.....	9

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición que surge cuando el cuerpo de una persona no puede producir insulina, no puede producir la insulina suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo o no puede utilizar la insulina que produce de la manera correcta.

¿Cómo funciona la insulina?

La insulina es una hormona producida por uno de los órganos del cuerpo llamado páncreas. El páncreas libera la insulina que sea necesaria según la cantidad de azúcar que haya en la sangre. La insulina ayuda al cuerpo a transformar el azúcar de los alimentos que comemos en energía. También ayuda al cuerpo a almacenar azúcar en los músculos, la grasa y el hígado de manera que pueda utilizarse después.

Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo es incapaz de utilizar o almacenar el azúcar que obtiene de los alimentos. En lugar de esto, el azúcar permanece en la sangre y provoca niveles altos de azúcar en la sangre.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que solamente surge en mujeres durante el embarazo. Por lo general, desaparece después del nacimiento del bebé. La diabetes gestacional es común. Pero, si no está bien controlada, puede provocar problemas graves para la madre y el bebé.

¿Que provoca la diabetes gestacional?

Durante el embarazo, la placenta libera hormonas que dificultan el trabajo de la insulina. Esto se conoce como resistencia a la insulina.

Conforme la placenta crece durante el embarazo, esta libera más de estas hormonas, lo cual aumenta la resistencia a la insulina. Cuando esto sucede, le es más difícil trabajar a la insulina producida por el páncreas. Sus niveles de azúcar en la sangre aumentan conforme avanza el tiempo, lo que ocasiona la diabetes gestacional.

Hay cosas que pueden aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes gestacional, como:

- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras al nacer
- Tener obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más)
- Ser mayor de 35 años de edad
- Haber tenido un bebé que nació muerto

¿Cómo detecta mi proveedor la diabetes gestacional?

Por lo general, la diabetes gestacional no presenta síntomas, por lo que Kaiser Permanente recomienda hacerse pruebas de rutina para detectar esta condición.

Se le harán exámenes de laboratorio entre las semanas 24 y 28 que incluirán un análisis de sangre para detectar la glucosa y poder determinar si ha desarrollado diabetes gestacional. Si tiene algún factor de riesgo que aumente su riesgo de desarrollar diabetes gestacional, le haremos las pruebas antes y posiblemente con mayor frecuencia durante su embarazo.

Kaiser Permanente realiza pruebas de detección de diabetes gestacional a todas las mujeres embarazadas antes de las 30 semanas.

¿Cómo puede afectar la diabetes gestacional a mi bebé?

Muchas mujeres con diabetes gestacional dan a luz a bebés saludables. Si mantiene sus niveles de azúcar en la sangre tan cercanos a lo normal como sea posible durante el embarazo, ayudará a reducir las probabilidades de que usted y su bebé tengan problemas.

Algunos problemas provocados por un nivel alto de azúcar en la sangre incluyen:

- **Crecimiento excesivo del bebé.** Esta condición se conoce como macrosomía. Es provocada por los niveles altos de azúcar en su sangre que el bebé recibe por medio de la placenta. El cuerpo de su bebé transforma el azúcar en grasa para aumentar el tamaño y peso del bebé.

En ocasiones, esto puede hacer más difícil que el bebé salga por la vagina porque tiene una cabeza y unos hombros más grandes. Además, existe un riesgo de lesión para el bebé en el momento de salir por la vagina cuando el bebé tiene hombros grandes. Si esto sucede, hay una probabilidad mucho mayor de que necesite un parto por cesárea para dar a luz a su bebé.

- **Niveles bajos de azúcar en la sangre de su bebé al nacer.** Esta condición se conoce como hipoglucemia. Su bebé obtiene los nutrientes que necesita de su sangre. Con niveles altos de azúcar en su sangre, el bebé produce insulina adicional para descomponer esta azúcar. Después del parto, la insulina adicional puede provocar una disminución del nivel de azúcar en la sangre del bebé por debajo de un rango saludable. Si esto sucede, su equipo de atención podría dar a su bebé agua con azúcar o glucosa para elevar el nivel de azúcar en la sangre hasta un rango normal.
- **Otros problemas para su bebé al nacer.** Esto puede incluir más problemas para respirar y para combatir infecciones. Una vez nacido, su bebé podría necesitar atención en una sala de recién nacidos especial del hospital hasta que estos problemas mejoren.

¿Qué puedo hacer durante mi embarazo para cuidar de mí y de mi bebé?

Durante su embarazo, hay algunas medidas sencillas que puede tomar para asegurarse de que usted y su bebé permanezcan saludables. Una de las cosas más importantes que puede hacer es asistir a todas sus citas con su equipo de atención.

Asista a sus citas con su equipo de atención médica

Estas visitas le ayudarán a usted y a su proveedor a mantener un registro de sus niveles de azúcar en la sangre y a hacer cualquier cambio necesario para mantener a usted y a su bebé saludables.

Otras medidas que puede tomar incluyen comer alimentos saludables y hacer ejercicio con regularidad. Hacer estos cambios también puede reducir su probabilidad de desarrollar diabetes gestacional en embarazos futuros y diabetes tipo 2 más adelante.

Además de hacerse análisis de sangre en el laboratorio, aprenderá a revisar su nivel de azúcar en la sangre en casa. Revisar con regularidad su nivel de azúcar en la sangre le ayudará a mantenerla tan cercana a un nivel normal como sea posible. Dependiendo de sus niveles de azúcar en la sangre, su proveedor de atención médica podría recetarle insulina u otro medicamento para ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre mientras está embarazada.

Para ayudarle a mantener un registro de sus alimentos, ejercicio, lecturas del nivel de azúcar en la sangre y medicamentos para la diabetes, solicite una copia de nuestro diario del autocuidado de la diabetes a la Línea de Recursos de Kaiser Permanente. Llame al 1-800-992-2279 para que le envíen una copia por correo a su casa.

Si usa un diario, llévelo con usted a todas sus citas. La información le puede ayudar a usted y a su médico o a su enfermera partera a detectar problemas en su plan de autocontrol. Podrán trabajar juntos para hacer ajustes en los alimentos, el ejercicio y los medicamentos para tener un mejor control de sus niveles de azúcar en la sangre.

Coma alimentos saludables

Durante el embarazo, necesita comer una variedad de alimentos para asegurarse de que su bebé obtenga todos los nutrientes que necesite mientras crece. Esto incluye comer granos enteros, productos lácteos, frutas y verduras, carne (u otras fuentes de proteína si no come carne) y una cierta cantidad de grasas. Las proteínas y las grasas proporcionan nutrientes esenciales para el desarrollo de su bebé, de manera que comer estos alimentos con moderación es bueno durante el embarazo.

Comer constantemente alimentos saludables durante el día le ayudará a mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control. Las siguientes indicaciones pueden ayudarle a hacer cambios en sus hábitos alimenticios y a facilitar la planificación de las comidas.

- No se salte ninguna comida. Coma 3 comidas al día más 3 bocadillos. Intente comer las comidas a la misma hora cada día. Siempre coma un bocadillo antes de acostarse.
- Siga su plan de comidas para obtener la cantidad adecuada de calorías y carbohidratos planeada para cada comida y bocadillo.
- No ingiera alimentos ni bebidas con alto contenido de azúcar. Cuando tiene diabetes gestacional, es difícil mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control si come y bebe cosas que sean dulces. Esto incluye el jugo de frutas, que tiene un alto contenido de azúcares naturales.
- Elija alimentos ricos en fibra, como cereales y panes integrales, frutas y verduras crudas, frijoles y nueces. Comer alimentos ricos en fibra con cada comida ayudará a que sus niveles de azúcar en la sangre aumenten con mayor lentitud.

Si tiene algún problema con la planificación de las comidas, hable con su médico de cabecera. Puede pedir a su proveedor una referencia para un nutricionista.

Planifique sus comidas para ayudar a controlar la diabetes gestacional

La planificación de las comidas le puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cercanos a un nivel normal como sea posible. Pida a su proveedor un plan de alimentación que pueda llenar y seguir. El plan incluye qué tipo de alimentos debe comer (como almidón, carne o fruta) y cuántas porciones debe comer.

Haga ejercicio con regularidad

El ejercicio regular puede ayudarle a mantenerse saludable durante el embarazo y después de dar a luz a su bebé. La actividad física prepara a su cuerpo para el nacimiento de su bebé ayudando a que mantenga el tono muscular y la fuerza. La actividad también ayuda a su cuerpo a utilizar mejor la insulina para mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cercanos a un nivel normal como sea posible.

Procure hacer por lo menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud sobre ciertos tipos de actividad mientras está embarazada.

Revise su nivel de azúcar en la sangre

Si tiene diabetes gestacional, revise con regularidad su nivel de azúcar en la sangre. Esta información puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a asegurarse de que se encuentra dentro de un rango seguro. Su proveedor de atención médica le ayudará a decidir qué glucómetro es el adecuado para usted, le enseñará a usarlo y a mantener un registro de sus resultados y definirá con usted la frecuencia con la que deberá revisar su nivel de azúcar en la sangre.

Lleve con usted su glucómetro y su registro del nivel de azúcar en la sangre a todas sus citas.

Tome insulina o un medicamento para reducir su nivel de azúcar en la sangre

Si sus niveles de azúcar en la sangre son siempre altos, su proveedor podría recetarle inyecciones de insulina para ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre en su rango ideal. Su proveedor de atención médica trabajará con usted para encontrar la dosis adecuada de insulina, así como la duración y la frecuencia con la que deberá tomarla.

Conforme avance su embarazo, su proveedor podría cambiar su dosis de insulina o el tipo de insulina que toma.

A pesar de que la mayoría de los proveedores prefiere utilizar insulina para ayudar a controlar la glucosa en la sangre durante el embarazo, también se le podría recetar una píldora para ayudarle con esto, como la metformina o la gliburida.

¿Estoy en riesgo de tener diabetes por el resto de mi vida?

La diabetes gestacional puede aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 a medida que envejece. También puede aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes gestacional en embarazos futuros.

Después de que nazca su bebé, planea llegar a un peso saludable y manténgalo. Esto reduce sus probabilidades de desarrollar diabetes de nuevo y también reduce sus probabilidades de tener otros problemas de salud.

Reduzca sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2

Hay medidas que puede tomar después de que nazca su bebé que pueden reducir sus probabilidades. Estas medidas incluyen seguir los mismos cambios para un estilo de vida saludable que hizo durante su embarazo: comer alimentos saludables y hacer ejercicio con regularidad.

¿Necesito hacer algo en particular después de dar a luz a mi bebé?

Inmediatamente después de dar a luz a su bebé, vigilarémos que usted y los niveles de azúcar en la sangre de su bebé estén bien. Revisaremos su nivel de azúcar en la sangre continuamente, hasta que regrese a un nivel normal. Su equipo de atención médica también revisará el nivel de azúcar en la sangre de su bebé, el cual podría ser bajo después del parto.

Si el nivel de azúcar en la sangre de su bebé es bajo, se le dará a su bebé agua con azúcar o glucosa para llevar los niveles de azúcar en la sangre a un rango seguro.

Por lo general, la diabetes gestacional desaparece después del nacimiento. Sin embargo, tener este tipo de diabetes durante el embarazo aumenta su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. Después de que nazca su bebé, en 3 meses se le hará de nuevo una prueba de detección de diabetes. Si sus niveles de azúcar en la sangre todavía son altos, necesita hacerse las pruebas de detección de diabetes por lo menos cada año. Si sus niveles de azúcar en la sangre están en un rango normal, necesita hacerse las pruebas de detección de diabetes cada año.

Asegúrese de informar a todos sus proveedores de atención médica futuros que tuvo diabetes gestacional, ya que esto aumenta su riesgo de tener diabetes en el futuro.

¿A dónde puedo ir para obtener más información?

Visite kp.org/wa (en inglés) y revise nuestra sección **Health and Wellness Resources** (Recursos de Salud y Bienestar) para obtener más información sobre el embarazo y la diabetes.

Comuníquese con la **Línea de Recursos de Kaiser Permanente** para pedir material impreso, que incluye el diario del autocuidado de la diabetes y una copia del folleto Exchange Food List (Lista de Intercambio de Alimentos). Llame al 1-800-992-2279.

Consulte su cuenta en nuestro sitio seguro para miembros en kp.org/wa para llevar un registro de su atención, incluidos los resultados de las pruebas de laboratorio, los medicamentos y sus próximas citas.

Si todavía no se registra, la invitamos a hacerlo para usar los servicios en línea. Puede hacer citas en línea, pedir resurtidos de medicamentos, consultar resultados de los exámenes y de las pruebas de laboratorio y enviar mensajes de correo electrónico seguros a su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud. Visite kp.org/wa y siga las indicaciones para configurar su cuenta.

