

Lo que tienes que saber sobre la diabetes gestacional



Diabetes gestacional

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que solo aparece durante el embarazo. Algunas mujeres presentan diabetes por primera vez durante el embarazo.

Durante este período, los altos niveles de hormonas del embarazo pueden interferir en el procesamiento de la insulina. En la diabetes gestacional, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina ayuda al cuerpo a convertir el azúcar y el almidón de los alimentos en energía.

Al tener diabetes gestacional, se mantiene demasiada azúcar en la sangre. Esto puede causarte problemas a ti o a tu bebé. Es posible que el profesional de salud que te atiende se refiera a la diabetes como glucosa en sangre alta.

A veces, la diabetes gestacional se puede manejar comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio con regularidad. Otras veces, una mujer con diabetes gestacional también puede necesitar tomar medicamentos.



¿Cómo puede afectarte la diabetes gestacional?

Puede aumentar las probabilidades de:

- Tener diabetes tipo 2 más adelante
- Tener presión arterial alta durante el embarazo
- Necesitar parto por cesárea
- Tener diabetes gestacional si vuelves a quedar embarazada

¿Cómo puede afectar a tu bebé la diabetes gestacional?

Tu bebé puede tener mayores probabilidades de tener:

- Problemas respiratorios
- Ictericia
- Azúcar en sangre baja después del nacimiento
- Más peso al nacer

¿Corro el riesgo de tener diabetes gestacional?

Hay ciertas cosas que pueden aumentar tus probabilidades de desarrollar diabetes gestacional. Marca "Sí" o "No" junto a cada pregunta para conocer tu riesgo de tener diabetes gestacional.

<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Te han dicho que tienes sobrepeso u obesidad?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Has tenido diabetes gestacional antes?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Has dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras en un embarazo anterior?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Alguno de tus padres o hermanos tiene diabetes tipo 2?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Te han dicho que tienes prediabetes (niveles de azúcar en sangre más altos de lo normal)?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Eres afroamericana, indígena nativa americana, asiática americana, hispana/latina o isleña del pacífico?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Te han diagnosticado un trastorno hormonal llamado síndrome del ovario poliquístico, también conocido como PCOS (por sus siglas en inglés)?
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	¿Tienes 35 años o más?



Si respondiste "Sí" a una o más preguntas, es posible que tu riesgo sea más alto. Habla con el profesional de salud que te atiende sobre tus probabilidades de desarrollar diabetes gestacional.

¿Cómo me hago una prueba de diabetes gestacional?

El médico te hará una prueba de diabetes gestacional, que se suele realizar entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Si padece otras afecciones médicas, es posible que te hagan la prueba antes.

Puede que te sometas a la prueba de tolerancia a la glucosa, la prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT, por sus siglas en inglés) o ambas. Es posible que el profesional de salud que te atiende te administre la prueba de tolerancia a la glucosa primero. En esta prueba, se extrae sangre una hora después de beber un líquido que contiene glucosa (azúcar). Si tu nivel de glucosa es demasiado alto (140 o más), te pueden solicitar que regreses para realizarte una prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT).

Se hace por la mañana y, generalmente, se te pide que no comas ni bebas nada, excepto agua, durante, al menos, 8 horas antes de la prueba. El profesional de salud te dará las instrucciones.

Para la prueba, tendrás que beber un líquido azucarado. Después, te extraerán sangre varias veces para medir el azúcar en sangre.



¿Qué puedo hacer para controlar la diabetes gestacional?

Consejos para controlar la diabetes gestacional

Consulta a tu profesional de salud antes de hacer cambios en tu rutina. Los aspectos que se recomienda preguntar en tu próxima cita pueden ser los siguientes:

- Cómo mantener una dieta saludable.
- Cómo mantenerte físicamente activa, si el profesional de salud lo permite.
- Cómo revisar tu azúcar en sangre de manera frecuente.
- Ingesta de medicamentos, según lo indique el profesional de salud.
- Asistir a todas las consultas prenatales.
- Pruebas de diabetes que se necesitan después del parto.



¿Tendré que revisarme los niveles de azúcar en sangre durante el embarazo?

El profesional de salud que te atiende podrá pedirte que revises los niveles de azúcar en sangre en tu hogar. Esto se hace con un dispositivo llamado glucómetro. Podrá pedirte que revises los niveles varias veces al día.

Lleva un registro de tus niveles de azúcar en sangre.

Cada vez que revises tu nivel de azúcar en sangre, anota los resultados en una libreta o en tu teléfono celular. Lleva siempre el glucómetro y la libreta de anotaciones a tus citas para poder hablar sobre tus niveles de azúcar en sangre con tu equipo de atención médica.

¿Cuáles son mis niveles objetivo de azúcar en sangre?

Los niveles objetivo son tu meta. Son los niveles de azúcar en sangre a los que debes tratar de llegar. Pregúntale a tu profesional de salud cuáles son los objetivos más adecuados para ti.

Niveles objetivo de azúcar en sangre (mg/dl) para mujeres con diabetes gestacional

Momento del día	Metas de azúcar en sangre (mg/dl)	Tus niveles objetivo
Antes de las comidas y al despertarte	95 o menos	
1 hora después de comer	140 o menos	
2 horas después de comer	120 o menos	

Pregúntale a tu médico cuáles son tus niveles objetivo de azúcar en sangre. Anota las cifras en los espacios de la tabla de arriba.



¿Tendré diabetes después de que nazca mi bebé?

Después de que nazca tu bebé, tu cuerpo será capaz de usar mejor la insulina que produce. Sin embargo, si tienes diabetes gestacional, tienes una probabilidad más alta de lo normal de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante. La diabetes tipo 2, al igual que la diabetes gestacional, ocurre cuando el cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente.

¿Cómo puedo reducir mis probabilidades de tener diabetes tipo 2 en el futuro?

- Hazte una prueba de diabetes entre 6 y 12 semanas después del parto. Después, hazte una prueba en un plazo de entre 1 y 3 años.
- Alcanza un peso saludable y trata de mantenerlo.
- Realiza actividad física la mayoría de los días de la semana. Habla con tu profesional de salud sobre un programa de ejercicio.
- Sigue un plan de alimentación saludable.
- Pregúntale a tu equipo de atención médica qué puedes hacer para prevenir la diabetes tipo 2.



Otros recursos para obtener más información:

Asociación Americana de Diabetes

- <https://www.diabetes.org/diabetes/gestational-diabetes>
- 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

Diabetes gestacional y embarazo

- <https://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html>
- 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)