

Embarazo: Diabetes gestacional - [Pregnancy: Gestational Diabetes]



La diabetes gestacional se puede desarrollar durante el embarazo. Cuando tiene esta afección, la insulina (una hormona en su cuerpo) no puede mantener el azúcar en la sangre dentro de un intervalo normal.

En la mayoría de los casos, la diabetes gestacional desaparece después del embarazo. Pero usted podría correr el riesgo de volver a tenerla en otro embarazo. También corre el riesgo de tener diabetes tipo 2 en el futuro.

Es posible que pueda controlar el azúcar en la sangre comiendo en forma saludable y haciendo ejercicio. Mantener un peso saludable también puede evitar que le dé diabetes tipo 2 en el futuro. Si la dieta saludable y el ejercicio no reducen suficientemente el azúcar en su sangre, puede que necesite inyecciones de insulina. Algunos médicos recetan píldoras, tales como gliburida o metformina.

¿Cómo puede afectar a su bebé?

La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional dan a luz a bebés saludables. Pero algunos bebés pueden:

- Crecer demasiado grandes en el útero. Su azúcar en la sangre pasa a su bebé por nacer. Un bebé que recibe demasiado azúcar puede crecer más grande de lo normal. Un bebé de gran tamaño puede tener lesiones durante el parto vaginal y es posible que deba darse a luz por cesárea.
- Tener problemas después del nacimiento. Algunos bebés tienen bajo azúcar en la sangre, bajos niveles de calcio en la sangre, niveles altos de bilirrubina, demasiados glóbulos rojos u otros problemas que requieren tratamiento.

¿Qué debe hacer en el hogar?

He aquí algunas maneras de cuidarse a sí misma:

- Si su médico le receta insulina, siga sus instrucciones. Su médico le dirá cómo y cuándo administrarse la insulina.
- Verifique el azúcar en la sangre. Su médico le dirá cómo y cuándo revisar el azúcar en la sangre.
- Lleve un registro de los movimientos de su bebé. Es posible que su médico le pida que le informe cuántas veces siente que se mueve su bebé en una hora.
- Coma muchos tipos de alimentos. Es conveniente que acuda con un dietista registrado. Éste puede enseñarle cómo distribuir los carbohidratos a lo largo del día. Esto puede evitar que el azúcar en su sangre suba rápidamente después de las comidas. Si se está administrando insulina, también puede aprender a adecuar la cantidad de insulina

que se administra de acuerdo a la cantidad de carbohidratos que ingiere.

- En general, no es buena idea hacer dieta durante el embarazo. Si tiene sobrepeso, es posible que su médico le recomiende comer menos y aumentar menos peso que otras mujeres embarazadas.

- Haga ejercicio con regularidad. Esto puede ayudarle a bajar el azúcar en su sangre. Caminar y nadar son buenas opciones. Si nunca ha hecho ejercicio en forma regular o no era activa antes de quedar embarazada, hable con su médico primero.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al 911 si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Se vuelve muy somnolienta o confusa repentinamente.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es 300 mg/dL o más (o es mayor que el nivel que su médico ha establecido para usted).

Llame a su médico si:

- Está enferma y está teniendo problemas para controlar su azúcar en la sangre.
- Ha estado vomitando o ha tenido diarrea durante más de 6 horas.
- A menudo tiene problemas con los niveles elevados o bajos de azúcar en la sangre.
- Tiene problemas para saber cuándo tiene bajo el azúcar en la sangre.
- Tiene preguntas o quiere saber más sobre la diabetes.