

Embarazo: Diabetes gestacional y cómo alimentarse - [Pregnancy: Gestational Diabetes and Eating]



La diabetes gestacional se puede desarrollar durante el embarazo. Cuando usted tiene esta afección, la insulina de su organismo no puede mantener el azúcar de la sangre en su rango normal. Si no controla el azúcar en la sangre, su bebé puede crecer demasiado grande.

En la mayoría de los casos, esta forma de diabetes desaparece después del embarazo. Pero podría estar en riesgo de volverla a tener 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 mientras esté embarazada, siguiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio regularmente. Un dietista o un educador certificado en diabetes (CDE, por sus siglas en inglés) pueden ayudarle a hacer un plan alimenticio que le ayude a controlar el azúcar en la sangre y les proporcione una buena nutrición para usted y su bebé. Verifique su plan de seguro para ver si tiene derecho a consultar a un educador certificado en diabetes.

Si la dieta saludable y el ejercicio no reducen o controlan el azúcar en la sangre, es posible que necesite inyecciones de insulina. Algunos médicos recetan pastillas, como gliburida o metformina.

¿Qué debe hacer en el hogar?

Estas son algunas maneras de cuidarse a sí misma:

- Aprenda qué alimentos tienen carbohidratos. Comer demasiados carbohidratos hace que se le eleve el azúcar en la sangre. Los alimentos con carbohidratos incluyen:
 - Pan, cereales, pastas y arroz.
 - Frijoles (habichuelas) secos y vegetales con almidón, como maíz, arvejas (chícharos) y papas.
 - Frutas y jugos de fruta, leche y yogur.
 - Dulces, azúcar de mesa, sodas y bebidas endulzadas con azúcar.
- Aprenda cuántos carbohidratos necesita al día. Un dietista o educador certificado en diabetes puede enseñarle a llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que consume.
- Trate de comer la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Esto ayudará a mantener estable el azúcar en la sangre. No guarde su ración diaria de carbohidratos para comérsela en una sola comida.
- Limite los alimentos que tengan azúcar añadida. Éstos incluyen dulces, postres y sodas. Necesita contar esos alimentos como parte de su consumo de carbohidratos del día.
- No beba alcohol. El alcohol no es seguro ni para el bebé ni para usted.

- No omita comidas. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si usted se salta comidas y está tomando insulina.
- Escriba lo que coma cada día. Revise su registro con su dietista o su educador certificado en diabetes para ver si está consumiendo la cantidad adecuada de alimentos.
- Revítese el azúcar en la sangre a primera hora del día, antes de que coma. Después revítese 1 a 2 horas después del primer bocado de cada comida, o como se lo recomiende su médico. Esto le ayudará a saber cómo cambian el azúcar en la sangre

los alimentos que come. Lleve el registro de esos niveles y muéstreselo a su médico.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene preguntas acerca de los alimentos que come.
- Tiene problemas frecuentes de nivel alto o bajo de azúcar en la sangre.