

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo especial de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo. Normalmente, durante la digestión, los alimentos se convierten en azúcar (glucosa) que luego pasa a la circulación sanguínea. El cuerpo produce una sustancia denominada insulina que ayuda a las células a usar el azúcar presente en la sangre. Los cambios que se producen en el cuerpo durante el embarazo pueden hacer que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado, lo que puede ser peligroso tanto para la mamá como para su bebé. Puede tomar medidas para mantener el azúcar en su sangre bajo control y disminuir estos riesgos.

El manejo de la diabetes gestacional

Para manejar la diabetes gestacional, deberá mantener el azúcar en su sangre bajo control durante el embarazo. Su equipo de atención médica le ayudará a elaborar un plan para lograrlo, que incluirá lo siguiente:

- Alimentarse bien. Comer los alimentos adecuados es la mejor manera de controlar el azúcar en la sangre. Es importante que coma todos los días una variedad de alimentos de los distintos grupos. Para ayudarle a hacer los cambios que pudiera requerir en su alimentación, es probable que consulte a un nutricionista titulado (un experto en alimentos y nutrición). El nutricionista puede ayudarle a entender cómo afectan los alimentos específicos su nivel de azúcar en la sangre. También puede enseñarle las técnicas necesarias para planificar comidas saludables y balanceadas.
- Hacer ejercicio. Cuando hace ejercicio, el cuerpo usa más azúcar de la sangre. Su proveedor de atención médica le puede recomendar el mejor tipo de ejercicio para usted y el mejor momento para hacerlo.
- Medirse el nivel de azúcar en la sangre. Lo más probable es que usted se haga exámenes de sangre en su casa 2 o más veces al día para medirse el nivel de azúcar. Su equipo de atención médica le enseñará a hacerse este examen y le explicará los valores en que debe mantener su azúcar en la sangre. Además, es posible que le hagan análisis de laboratorio para ver el nivel de azúcar que hay en su sangre, aproximadamente cada semana.



Comer los alimentos adecuados le ayudará a mantener su azúcar en niveles seguros para usted y su bebé.

Riesgos para el bebé

Si usted no se controla el azúcar en la sangre, es más probable que su bebé tenga los problemas siguientes:

- El bebé podría crecer demasiado. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado elevado, su bebé podría tener un tamaño demasiado grande (macrosomía) como para atravesar la vagina. La distocia de hombros es una de las complicaciones que podrían suceder durante el parto. La distocia de hombros se produce si sale la cabeza del bebé, pero los hombros del bebé quedan atrapados detrás del hueso púbico de la mamá. Si esto sucede, podrían lesionarse los brazos y los hombros, lo que puede provocar un daño permanente. El bebé también puede tener hipoxia y acidosis si no puede corregirse la distocia. La hipoxia, o bajos niveles de oxígeno, pueden producir parálisis cerebral o incluso la muerte, aunque la muerte es rara en estos casos.
- Los órganos del bebé podrían no estar completamente desarrollados antes del nacimiento. Si usted tiene diabetes, es probable que deba dar a luz a su bebé antes. Esto puede deberse a complicaciones con el embarazo, o a posibles riesgos para usted o su bebé. Es posible que los pulmones de un bebé prematuro no funcionen bien

y el niño nazca con síndrome de distrés respiratorio (SDR). También es posible que al bebé no le funcione bien el hígado, en cuyo caso podría nacer con ictericia y tener la piel amarilla.

- Es posible que el nivel de azúcar en la sangre del bebé sea bajo después del nacimiento. Si usted tiene un nivel de azúcar demasiado elevado, su bebé produce insulina adicional incluso apenas después de nacer. En ese caso, podría ser necesario tratarlo por baja de azúcar.
- El bebé podría nacer muerto. Esto es muy poco frecuente, pero su bebé podría morir antes del parto si usted tiene el nivel de azúcar elevado por demasiado tiempo.

Riesgos para usted

Si usted no se controla el azúcar en la sangre, es más probable que experimente los problemas siguientes:

- Podría tener presión arterial alta (hipertensión). Tener un nivel elevado de azúcar en la sangre aumenta la probabilidad de hipertensión durante el embarazo (preeclampsia). Esto es peligroso para su salud y podría traer como consecuencia que su bebé nazca prematuramente.
- Podría tener más infecciones. Tener un alto nivel de azúcar en la sangre aumenta la probabilidad de contraer infecciones de la vejiga, los riñones y la vagina.
- Podría sentir molestias o falta de aire. Tener un alto nivel de azúcar en la sangre puede provocar la acumulación de líquido alrededor del bebé (polihidramnios). El abdomen de la madre se agranda y le presiona los pulmones.
- Tal vez tenga un parto más difícil y tarde más en recuperarse. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece demasiado elevado, es posible que su bebé crezca excesivamente. Ya que los bebés de gran tamaño pueden lesionar a sus madres durante el parto, es posible que usted tenga que hacerse una cesárea. Se trata de una operación en que se efectúa un corte (incisión) en el abdomen y el útero de la madre. Necesitar una cesárea es uno de los riesgos más comunes de la diabetes del embarazo.

Reduzca su riesgo de tener diabetes tipo 2 en el futuro

Las mujeres que tienen diabetes durante el embarazo corren un riesgo más elevado de desarrollar diabetes tipo 2. Para reducir su riesgo, adelgace si tiene sobrepeso, haga la mayor cantidad de actividad física posible, coma más frutas y verduras, y menos alimentos procesados, y pídale a su médico que le haga pruebas de detección de diabetes regularmente.

¿A quién le da la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es más probable en las mujeres que:

- Tienen sobrepeso.
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Han tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.
- Han tenido un bebé que murió antes del parto.
- Han tenido diabetes gestacional en sus embarazos anteriores.
- Son de raza hispana, negra, indígena americana, del sur o del este asiático o de las islas del Pacífico.

Para más información

- American Diabetes Association 800-342-2383 www.diabetes.org
- Academy of Nutrition and Dietetics www.eatright.org