

La diabetes gestacional

La diabetes gestacional es la diabetes que ocurre solo durante el embarazo. Normalmente, a medida que se digieren los alimentos, se convierten en azúcar (glucosa) que ingresa al torrente sanguíneo. Su cuerpo produce una sustancia llamada insulina que ayuda a sus células a utilizar este azúcar en sangre para obtener energía. Los cambios que ocurren en su cuerpo durante el embarazo pueden hacer que su nivel de azúcar en sangre sea demasiado alto. Esto puede ser riesgoso tanto para usted como para su bebé. Puede tomar medidas para controlar su azúcar en sangre y reducir estos riesgos.

Manejo de la diabetes gestacional

Controlar la diabetes gestacional significa controlar su nivel de azúcar en sangre durante el embarazo. Su equipo de atención médica le ayudará a elaborar un plan para hacer esto. Este plan incluirá lo siguiente:

- **Comer bien.** Comer los alimentos adecuados es la principal forma de controlar el azúcar en sangre. Necesita comer una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos todos los días. Para ayudarla con los cambios que pueden ser necesarios en su dieta, es probable que trabaje con un dietista registrado. Este es un experto en alimentación y nutrición. El dietista puede ayudarle a comprender cómo los alimentos específicos afectan su nivel de azúcar en sangre. También puede enseñarle las habilidades que necesita para planificar comidas saludables y equilibradas.
- **Hacer ejercicio físico.** Su cuerpo usa más azúcar en sangre cuando hace ejercicio físico. Su equipo de atención médica puede decidir cuál es el mejor tipo de ejercicio físico para usted y el mejor momento para hacerlo.
- **Comprobación de su nivel de azúcar en sangre.** Lo más probable es que revise su nivel de azúcar en sangre en casa, según las instrucciones, o más veces al día. Su equipo de atención médica le enseñará cómo hacer esto. También hablarán con usted sobre sus objetivos de azúcar en sangre. Es posible que también se analice el nivel de azúcar en sangre aproximadamente cada semana en el laboratorio. Si su nivel de azúcar en sangre permanece demasiado alto, es posible que deba inyectarse insulina durante el embarazo.

Riesgos para su bebé

Si no controla su nivel de azúcar en sangre, es más probable que su bebé tenga estos problemas:

- **Su bebé puede crecer demasiado.** Si su nivel de azúcar en sangre permanece demasiado alto, su bebé puede crecer demasiado (macrosomía) para nacer por vía vaginal. La distocia de hombros es una complicación que puede ocurrir durante el parto. Esto es cuando el hombro del bebé queda atrapado detrás del hueso púbico. Si esto ocurre, los brazos y los hombros podrían lesionarse. Esto puede ocasionar un daño

perdurable (permanente) en el brazo. El bebé también puede tener niveles bajos de oxígeno (hipoxia) y acidemia si la distocia no se puede solucionar. La hipoxia puede provocar la parálisis cerebral. En casos raros, puede provocar la muerte.

- **Es posible que los órganos de su bebé no estén completamente desarrollados antes del nacimiento.** Si tiene diabetes, es posible que deba dar a luz a su bebé antes de tiempo. Esto puede deberse a problemas con el embarazo. O puede deberse a posibles riesgos para usted o su bebé. Si su bebé nace antes de tiempo, es posible que sus pulmones no funcionen bien. Esto se denomina síndrome de dificultad respiratoria (SDR). Es posible que el hígado de su bebé tampoco funcione correctamente. Y es posible que su bebé tenga coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia) después del nacimiento.
- **Es posible que el nivel de azúcar en sangre de su bebé sea bajo después del nacimiento.** Si su nivel de azúcar en sangre es demasiado alto, su bebé produce insulina adicional. El bebé seguirá produciendo insulina adicional inmediatamente después del nacimiento. Es posible que deba recibir tratamiento para la hipoglucemia.
- **Su bebé podría nacer muerto.** Esto es muy raro. Pero su bebé podría morir antes de nacer si su nivel de azúcar en sangre permanece alto durante demasiado tiempo.

Riesgos para usted

Si no controla su nivel de azúcar en sangre, es más probable que tenga estos problemas:

- **Presión arterial alta .** El nivel alto de azúcar en sangre hace que sea más probable que tenga presión arterial alta durante el embarazo (preeclampsia). Este es un peligro para su salud que podría provocar un parto prematuro de su bebé.
- **Infecciones.** El nivel alto de azúcar en sangre hace que sea más probable que tenga infecciones de la vejiga, los riñones y la vagina.
- **Dificultad para respirar.** Puede sentirse incómoda o con dificultad para respirar. El nivel alto de azúcar en sangre puede causar demasiado líquido alrededor del bebé (polihidramnios). Su abdomen se agranda y empuja sus pulmones.
- **Dolores del parto prolongados.** Su parto puede ser más difícil y la recuperación puede llevar más tiempo. Si su nivel de azúcar en sangre permanece demasiado alto, su bebé puede crecer demasiado. Un bebé grande puede causarle lesiones durante el parto. O es posible que el bebé deba nacer por cesárea. Esto significa hacer un corte (incisión) en su abdomen y útero. La necesidad de una cesárea es uno de los riesgos más comunes de diabetes gestacional.

Reduzca su riesgo futuro de diabetes tipo 2

Las mujeres que tienen diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Para ayudar a reducir su riesgo, baje de peso si tiene sobrepeso. Sea tan activa como

pueda. Coma más frutas y verduras y menos alimentos procesados. Y pídale a su proveedor de atención médica que le haga pruebas de diabetes con regularidad. También tendrá un mayor riesgo de tener diabetes gestacional en su próximo embarazo.

¿Quién padece diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es más probable en mujeres que:

- Tienen sobrepeso
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Han tenido un bebé que murió antes de nacer.
- Han tenido diabetes gestacional en el pasado.