

Preguntas frecuentes

1. ¿Qué causa la diabetes gestacional?

Durante el embarazo, tu cuerpo necesita más insulina de lo habitual. Si su cuerpo no puede producir suficiente insulina, sus niveles de azúcar en sangre aumentan, lo que provoca diabetes gestacional. Esto es más probable si tiene sobrepeso o tiene otros factores de riesgo.

2. ¿Puedo prevenir la diabetes gestacional?

Si bien no siempre es posible prevenirlo, puedes reducir el riesgo manteniendo un peso saludable, llevando una dieta equilibrada y manteniéndote activa antes y durante el embarazo.

3. ¿Qué debo comer si tengo diabetes gestacional?

Concéntrese en comer comidas pequeñas y equilibradas que incluyan carbohidratos complejos (por ejemplo, cereales integrales), proteínas magras (por ejemplo, pollo, frijoles) y muchas verduras. Limite los alimentos azucarados, los carbohidratos refinados y los alimentos procesados.

4. ¿Cómo puedo controlar el nivel de azúcar en sangre sin medicación?

Muchas mujeres pueden controlar la diabetes gestacional sólo con dieta y ejercicio. Realizar un seguimiento de sus niveles de azúcar en sangre, comer con regularidad y mantenerse activo son pasos importantes.



CONTROLES PERIÓDICOS

- Las visitas prenatales periódicas son esenciales para controlar su salud y el crecimiento del bebé. Es probable que le realicen pruebas adicionales para controlar sus niveles de azúcar en sangre, incluida una prueba de tolerancia a la glucosa.
- Su médico puede derivarla a un educador en diabetes que pueda brindarle orientación adicional sobre el control de la diabetes gestacional.

Folleto proporcionado
por Sarah Stombaugh,
MD

Cuidando de usted y de su bebé: Manejo de la diabetes gestacional durante el embarazo



¿Qué es la diabetes gestacional?



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina para satisfacer las mayores necesidades durante este tiempo. La insulina es una hormona que ayuda a controlar los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.

Por qué es importante: El nivel de azúcar en sangre no controlado puede provocar complicaciones tanto para usted como para su bebé, pero con un manejo cuidadoso, la mayoría de las mujeres con diabetes gestacional pueden tener un embarazo saludable.

FACTORES DE RIESGO DE DIABETES GESTACIONAL

- Tener sobrepeso u obesidad antes del embarazo
- Antecedentes familiares de diabetes
- Edad (especialmente mujeres mayores de 25 años)
- Haber tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Etnia (mayor riesgo para mujeres de ascendencia hispana, afroamericana, nativa americana o asiática)

Cómo la diabetes gestacional le afecta a usted y a su bebé

- **Para usted:** mayor riesgo de hipertensión arterial, preeclampsia y posibilidad de necesitar una cesárea.
- **Para tu bebé:**
 - Mayor riesgo de nacer demasiado grande (macrosomía), lo que puede complicar el parto.
 - Mayor riesgo de parto prematuro.
 - Mayor probabilidad de desarrollar diabetes en el futuro.
 - Riesgo de niveles bajos de azúcar en sangre después del nacimiento.

Manejo de la diabetes gestacional

- **Controlar el nivel de azúcar en sangre:** controlar periódicamente sus niveles de azúcar en sangre es clave. Su médico le mostrará cómo hacer esto en casa.
- **Alimentación Saludable:**
 - Consuma comidas y refrigerios equilibrados que incluyan cereales integrales, verduras, frutas y proteínas magras.
 - Limite los alimentos y bebidas azucarados.
 - Concéntrese en los carbohidratos complejos (como los cereales integrales) que ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.
- **Ejercicio:** si su médico lo aprueba, la actividad física regular puede ayudar a controlar el azúcar en sangre. Intente realizar 30 minutos de actividad moderada, como caminar o nadar, la mayoría de los días de la semana.
- **Medicamentos:** si sus niveles de azúcar en sangre permanecen altos a pesar de los cambios en el estilo de vida, es posible que necesite insulina o medicamentos orales para ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre.