

North Carolina Women's Hospital

Diabetes gestacional

Gestational Diabetes

¿Qué es la diabetes?

Cuando usted tiene diabetes, el cuerpo no utiliza los azúcares de los alimentos en la forma adecuada. Normalmente, cuando usted come, el cuerpo produce insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar del cuerpo en grasa. Cuando una mujer tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina, por lo cual el nivel de azúcar en la sangre aumenta demasiado. Estos niveles altos de azúcar en la sangre causan otros problemas de salud.

Hay varios tipos de diabetes. Uno de estos se conoce como diabetes gestacional. Las mujeres con diabetes gestacional descubren por primera vez que tienen un problema con el azúcar en la sangre durante el embarazo. Este problema ocurre debido a que las hormonas del embarazo evitan que el cuerpo de la mujer almacene el azúcar como grasa. Cuando esto ocurre, los niveles de azúcar en la sangre se elevan demasiado.

¿Cuáles son los peligros de no tratarse la diabetes gestacional?

Los azúcares altos en la sangre pueden causar que el bebé crezca demasiado y puede hacer que el dar a luz sea difícil. A veces los bebés que nacen de mujeres con diabetes gestacional desarrollan problemas después de nacer, como azúcar baja en la sangre o problemas respiratorios. Si la madre aprende cómo controlar su azúcar en la sangre, es menos probable que estos problemas ocurran.

¿Por qué tengo diabetes gestacional?

La diabetes gestacional le ocurre aproximadamente a 1 de cada 20 mujeres. Aunque a cualquier mujer le puede dar diabetes gestacional es más común en mujeres que tenían sobrepeso antes del embarazo o que tienen familiares con diabetes.

¿Qué puedo hacer si tengo diabetes gestacional?

Hay cinco cosas que la mujer puede hacer para disminuir los problemas que la diabetes gestacional puede causarle a su salud y a la salud de su bebé. Usted necesita:

- Comer una dieta bien balanceada recomendada por su profesional de la salud.
- Aprender cómo examinar su nivel de azúcar en la sangre y escribir los resultados siguiendo las instrucciones de su profesional de la salud.
- Controlar el azúcar en la sangre. Para empezar, usted aprenderá como escoger alimentos más saludables. Algunas mujeres también tienen que tomar pastillas o ponerse inyecciones de insulina. Estas pastillas e inyecciones no son peligrosas para su bebé. Muchas mujeres necesitan hacer ambas cosas, cambiar la dieta y tomar medicinas para evitar que el azúcar en la sangre esté muy alto.
- Asistir a todas las citas en la clínica para que usted y su doctor puedan ajustar su dieta y medicinas en caso de que el azúcar en la sangre esté demasiado alto o demasiado bajo.

¿Cómo voy a aprender a hacer todas las cosas que necesito hacer?

Pregúntele a su profesional de la salud sobre clases especiales para ayudar a aprender cómo escoger alimentos saludables, medir el azúcar en la sangre y tomar medicinas, si las necesita. Después de haber aprendido a mantener sus azúcares en un nivel seguro, usted podría ir a su profesional de la salud habitual para el resto de su cuidado prenatal. Sabemos que podría sentirse preocupada y estamos aquí para ayudar a usted y a su familia a sentirse seguros sobre su salud y la salud de su bebé. Haga todas las preguntas que quiera.

¿Se me quitará el problema después de que tenga a mi bebé?

Es probable que el azúcar en la sangre regrese a la normalidad después de que tenga a su bebé. Es importante saber que para las mujeres que han tenido diabetes gestacional es más probable que desarrollen diabetes con la edad. Usted puede reducir ese riesgo lactando a su bebé, continuando con una dieta saludable y haciendo ejercicios todos los días. Debe examinarse el azúcar en la sangre cuando venga a su consulta después de dar a luz y por lo menos una vez por año después de eso. Si queda embarazada de nuevo, necesita decirle a su profesional de la salud que usted tuvo diabetes gestacional.

Approved by UNC Women's Hospital Patient Education Steering Committee on June 16, 2009

Translated by UNC Health Care Interpreter Services 08/06/2009