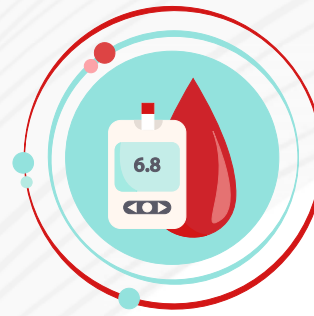


American Heart Association.



Diabetes gestacional

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo cuando la glucemia (también llamada azúcar en sangre) en el cuerpo de la mujer es demasiado alta.

¿Cuáles son los riesgos de la diabetes gestacional?

Si no se trata, puede ser perjudicial tanto para la mujer como para el bebé. Entre los riesgos se incluyen los siguientes:

Para la mujer



Presión arterial alta



Aumento de peso



Parto prematuro y otras complicaciones en el parto



Riesgo futuro de tener enfermedades cardíacas y diabetes de tipo 2

Para el bebé



Nacimiento prematuro



Problemas para respirar



Posibilidad de tener sobrepeso y diabetes de tipo 2 más adelante

Tres formas de tratar la diabetes gestacional

Tu profesional de la salud determinará la mejor manera de tratar la diabetes gestacional. Puede ser necesario controlar el nivel de azúcar en sangre diariamente para asegurarse de que los niveles se mantengan en un rango saludable.



Alimentación saludable

Consume alimentos nutritivos durante todo el día para ayudar a mantener estable el nivel de azúcar en sangre.



Ejercicio habitual

Mantente activa para ayudar a controlar el azúcar en sangre y reducir la necesidad de insulina del cuerpo. Consulta con tu equipo de atención médica sobre el ejercicio adecuado para ti.



Insulina u otros medicamentos

Toma los medicamentos según lo recetado y no los suspendas sin la aprobación de un profesional de la salud.

Cómo comer bien con diabetes gestacional

Las elecciones de alimentos son clave. Las mujeres embarazadas con diabetes gestacional deben hacer lo siguiente:

- Consumir la misma cantidad y los mismos tipos de alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas) todos los días.
- No saltarse comidas ni bocadillos.
- Elegir proteínas magras.
- Consumir muchas frutas y verduras enteras.
- Elegir cereales integrales con alto contenido de fibra. Evita los carbohidratos simples, ya que provocan que el azúcar en sangre aumente rápidamente.
- Limitar el consumo de bebidas y alimentos con alto contenido de azúcar agregada.



Otras cosas que debes hacer antes y durante el embarazo

- ✓ **Empieza temprano.** Lo ideal es que las mujeres alcancen el peso recomendado y hagan ejercicio con frecuencia antes de quedar embarazadas para favorecer un embarazo saludable, lo que también ayuda a prevenir la diabetes gestacional. Si recibes un diagnóstico de diabetes gestacional, actúa rápidamente. Este problema se puede tratar.
- ✓ **Recibe orientación de expertos.** Un profesional de la salud puede ayudar a crear planes de nutrición y ejercicio que sean seguros para ti y tu bebé en desarrollo.
- ✓ **Asiste a todas las citas prenatales.** En estos controles se monitoreará tu salud general y aumento de peso, así como también el crecimiento y desarrollo fetal.

Qué hacer después del parto

En la mayoría de las mujeres, la diabetes gestacional desaparece poco después del parto. Si esto no ocurre, se la llama diabetes de tipo 2.

Después del embarazo, las mujeres que tuvieron diabetes gestacional deben hacer lo siguiente:

- ✓ Realizar una prueba de diabetes entre seis y doce semanas después del parto.
- ✓ Repetir la prueba de diabetes cada uno a tres años.
- ✓ Seguir haciendo ejercicio y comiendo bien para prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2.