

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Embarazo y diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que usted tiene mayor cantidad de azúcar en la sangre de lo normal. Agrega presión adicional al corazón y los riñones, y a su bebé que está por nacer.

La diabetes es cuando

- el organismo no produce suficiente insulina o
- la insulina del organismo no puede funcionar correctamente.

El organismo necesita insulina para convertir la glucosa (azúcar) en energía. Si no hay suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.²

La diabetes durante el embarazo puede ocurrir cuando:

- Una mujer ya tiene diabetes y queda embarazada.
- Una mujer está embarazada y desarrolla diabetes durante el embarazo. Esto se denomina “diabetes gestacional”.¹

Planificación de su embarazo en caso de que ya tenga diabetes

Su médico y equipo de atención de salud trabajarán con usted para asegurarse de que su organismo sea un buen lugar para que se desarrolle un bebé. Su equipo de atención de salud puede hablar con usted sobre:

- **Control de la natalidad.** Si practica control de la natalidad, puede esperar a quedar embarazada hasta que su organismo esté lo más saludable posible.³
- **Realizarse un examen completo.** Su médico deseará tratar cualquier enfermedad que podría ocasionar problemas antes de que quede embarazada.³
- **Controlar su nivel de azúcar en la sangre.** Controlar el nivel de azúcar en la sangre disminuirá el riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes tanto para usted como para su bebé.³ La American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes] sugiere que las mujeres se controlen bien los niveles de azúcar en la sangre durante tres o seis meses antes de intentar quedar embarazadas.⁴
- **Planificación de las comidas.** Es posible que desee trabajar con un nutricionista si está teniendo problemas para tener niveles normales o cerca de lo normal de azúcar en la sangre.³
- **Realizar ejercicio regularmente.** Si no ha hecho ejercicio desde hace tiempo, comience lentamente. Si toma insulina, mídase el nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.³ Si está embarazada, hable con su médico sobre cuánto y qué tipo de ejercicios es lo más adecuado para usted.



Embarazo y diabetes

Las mujeres que tienen diabetes gestacional están en mayor riesgo de sufrir preeclampsia.⁵ Esto es cuando una mujer tiene hipertensión o demasiadas proteínas en la orina. Si no es tratada, puede ocasionar problemas graves tanto para la madre como para el bebé.

Para que el bebé y usted tengan la mejor opción de tener una buena salud:³

- Si tiene diabetes de por vida, contrólese los niveles de azúcar en la sangre antes de quedar embarazada.
- Siga una dieta especial y hable con su médico sobre hacer ejercicio.

Fuentes

1. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. Gestational Diabetes [Diabetes gestacional (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/gestational-diabetes.jsp>
2. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) [Centro Nacional de Información sobre la Diabetes]. What Diabetes Is [Qué es la diabetes (Solamente disponible en inglés)]. <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/type1and2/what.htm>
3. MayoClinic.com. Pregnancy and Diabetes: Plan Your Pregnancy to Avoid Complications [Embarazo y diabetes: planifique su embarazo para evitar complicaciones (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-and-diabetes/DA00061>
4. American Diabetes Association [Asociación Estadounidense de Diabetes]. Before Pregnancy [Antes del embarazo (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.diabetes.org/type-1-diabetes/sex-and-pregnancy/before-pregnancy.jsp>
5. MayoClinic.com. Gestational Diabetes [Diabetes gestacional (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.mayoclinic.com/health/gestational-diabetes/DS00316/DSECTION=7>

Mujeres con diabetes gestacional

Algunas mujeres reciben la noticia de que tienen “diabetes gestacional” en una etapa avanzada del embarazo. Éste es un término que se usa para mujeres embarazadas:²

- Que no tenían diabetes antes de quedar embarazadas.
- Que tienen niveles altos de azúcar en la sangre.

La diabetes gestacional puede dañar a su bebé si no se controlan los niveles de azúcar en la sangre,² ya que el azúcar adicional en la sangre puede atravesar la placenta. Esto hace que el organismo del bebé produzca insulina adicional, lo que puede hacer que su hijo sea demasiado grande.

Un bebé que nace de una madre que tiene diabetes gestacional y no se controla:⁵

- Puede provocar un parto difícil (quedar atascado en el canal de nacimiento).
- Puede necesitar un parto por cesárea.
- Puede tener niveles bajos de azúcar en la sangre poco después de nacer.
- Está en riesgo mayor de sufrir problemas respiratorios.

Embarazo y mujeres con diabetes

Las mujeres que sufren diabetes y que desarrollan diabetes gestacional pueden tener embarazos saludables. Lo mejor que puede hacer es *mantener controlado su nivel de azúcar en la sangre*. Su médico le enseñará cómo controlar los niveles de azúcar en la sangre y le señalará los mejores números (rango) de niveles de azúcar en la sangre para cuando esté embarazada.



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1083 4/08