

# ¿Ahora qué debería saber sobre la diabetes gestacional?

Las personas con diabetes gestacional tienen niveles de azúcar en la sangre normales antes del embarazo, y por lo general, la gran mayoría los tendrá iguales inmediatamente después del parto. Es importante detectar y tratar la diabetes gestacional para reducir el riesgo de complicaciones para la madre y el bebé. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que la diabetes gestacional afecta a entre el 2 y el 10% de los embarazos en Estados Unidos. Esta enfermedad suele desaparecer tras el parto.

**PRIMERO, LOS HECHOS:** Durante el embarazo, el metabolismo necesita adaptarse a los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé. Esto es porque el cuerpo se vuelve naturalmente más resistente a la insulina, ya que las células la utilizan con menos eficacia. La diabetes gestacional se produce cuando el páncreas, el órgano productor de la insulina, no puede producir una cantidad suficiente de la sustancia para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre a lo largo del embarazo.

¿Cuáles son las señales de alarma?

¿Cuál es el tratamiento?

¿Qué pasa después del parto?

## ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

### ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALARMA?

En la mayoría de los embarazos, es común no ver síntomas de diabetes gestacional. De hecho, la única forma de saberlo es con un análisis de azúcar en la sangre, normalmente realizado entre las 24 y 28 semanas de embarazo.

Pero lo más importante, además de buscar los síntomas, es saber si corres el riesgo de padecer la enfermedad. Ciertas personas pueden ser más propensas a desarrollar diabetes gestacional, entre ellas:

- Parto previo de un bebé que haya pesado más de 9 libras
- Edad materna avanzada, mayor de 35 años
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Antecedentes personales de prediabetes
- Diabetes gestacional en embarazos anteriores
- Sobrepeso u obesidad
- Ser de raza no blanca

**¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?** Tener un diagnóstico de diabetes gestacional al mismo tiempo que te enfrentas a los cambios del embarazo puede ser agotador. Hay varias medidas que pueden tomarse para manejar adecuadamente la diabetes y reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo.

- Revisar los niveles de azúcar en la sangre a diario para ver si se encuentran saludables
- Disminuir el consumo de carbohidratos y llevar un plan de alimentación sana
- Hacer actividad física
- Controlar el peso
- Tomar insulina o medicamentos si es necesario
- Monitorear a tu bebé

Es importante trabajar con un nutriólogo certificado para que pueda guiarte en estos pasos.

### ¿QUÉ PASA DESPUÉS DEL PARTO?

La mayoría de los estudios indican que, con un monitoreo adecuado y tomando medidas para controlar la diabetes gestacional, las mujeres que la padecen pueden tener un embarazo sano y seguro.

Se recomienda hacer un seguimiento, por ejemplo, controlar los niveles de azúcar en sangre en las consultas posparto. La mayoría de las mujeres embarazadas y con diabetes gestacional tendrán un nivel de azúcar en la sangre normal después de parir. Sin embargo, algunas mujeres ya padecen diabetes antes del embarazo y no lo sabían. Además, los CDC estiman que aproximadamente el 50% de las mujeres con diabetes gestacional acabarán desarrollando diabetes tipo 2. Por lo tanto, es recomendable mejorar el estilo de vida después del parto, como la dieta y el ejercicio. Además esto es bueno para reducir la incidencia de la diabetes de tipo 2 en pacientes con antecedentes de diabetes gestacional. El objetivo de la intervención en el estilo de vida es la pérdida de peso que conduce a la mejora de la resistencia a la insulina y el deterioro de la secreción de insulina.



¿Ya te hiciste la prueba de tolerancia a la glucosa?



¿Ya programaste una cita con un nutriólogo certificado?

**¡NO ESTAS SOLO!**



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

[EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/](https://EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/)