

Diabetes gestacional



Cuando se trata de diabetes, hay cosas que las mujeres deben tener en cuenta.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es el término para referirse a la diabetes o al nivel alto de azúcar en la sangre que se desarrolla durante el embarazo en mujeres que nunca han tenido diabetes antes. El azúcar en la sangre generalmente vuelve a la normalidad después del nacimiento del bebé.

¿Qué causa la diabetes gestacional?

Cuando usted come, ciertos alimentos se convierten en azúcar (también llamada glucosa). El azúcar se transporta en la sangre hacia las células del cuerpo, y la insulina ayuda en el proceso para que el azúcar pueda llegar a las células. La insulina es una hormona que se produce en el páncreas.

Sus células necesitan azúcar como fuente de energía. El azúcar de los alimentos hace que aumenten sus niveles de azúcar en la sangre. El azúcar de los alimentos puede ser azúcar en sí, o puede resultar de los carbohidratos que usted consume, los cuales se convierten en azúcar. La insulina natural reduce los niveles de azúcar en la sangre, ayudando a que el azúcar se mueva de la sangre a las células, donde se puede convertir en energía.

Cuando usted tiene diabetes gestacional, las hormonas del embarazo que ayudan en el desarrollo del bebé pueden dificultar que el cuerpo responda a la insulina y la use. Su cuerpo trata de producir más insulina para manejar el azúcar adicional, pero no es suficiente. Esto causa que el azúcar permanezca en la sangre en lugar de moverse a las células, y que los niveles de azúcar en la sangre se vuelvan demasiado altos.

¿Cuáles son los riesgos de la diabetes gestacional?

No controlar los niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo puede causar problemas para usted y su bebé. ¿Por qué? El bebé recibe nutrientes de la sangre de la madre a través de la placenta. Si sus niveles de azúcar en la sangre son altos, su bebé recibirá una cantidad excesiva, y eso le puede hacer daño. El azúcar adicional se almacena en forma de grasas, por lo que su bebé podría subir de peso y crecer mucho (9 libras o más).

Cuando usted tiene diabetes gestacional, su bebé tiene un riesgo mayor de:

- Sufrir lesiones durante el parto.
- Tener un bajo nivel de azúcar en la sangre después de nacer.
- Tener problemas respiratorios debido a un parto prematuro.
- Presentar ictericia, que es una afección que hace que la piel se vea amarilla.
- Padecer de diabetes tipo 2 más adelante.

La diabetes gestacional puede aumentar su propio riesgo de:

- Padecer de diabetes tipo 2.
- Tener hipertensión (o presión alta) durante el embarazo.
- Necesitar una cesárea.
- Padecer de diabetes gestacional si vuelve a quedar embarazada.

¡Pero estos problemas se pueden evitar! Revisar sus niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a reducir el riesgo.



Diabetes gestacional

Cómo regular la diabetes gestacional

Su meta al regular la diabetes gestacional es mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cerca a su objetivo como sea posible. Su médico la ayudará a elaborar un plan de atención para lograrlo. Adoptando ciertas medidas, usted puede controlar su nivel de azúcar en la sangre:

- Consuma alimentos sanos. Siga su plan de comidas y no se salte comidas.
- Realice actividad física regularmente.
- Use su insulina según lo indicado por su médico.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, conforme con su plan de atención.



Qué esperar después del nacimiento de su bebé

Su médico le revisará el azúcar en la sangre de 4 a 12 semanas después del nacimiento del bebé para asegurarse de que el nivel esté normal. Si usted ha tenido diabetes gestacional durante el embarazo, existe un mayor riesgo de que padezca diabetes más adelante. Su médico puede recomendarle que continúe supervisándose el azúcar en la sangre con regularidad, al menos cada 1 a 3 años. Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes gestacional o diabetes tipo 2 si hace lo siguiente:

- Continúa llevando una dieta saludable.
- Mantiene un régimen de actividad física.
- Controla su peso.

Consulte a su médico qué puede hacer para mantenerse saludable, ¡por usted y por su bebé!



Visite espanol.diabetes.novocare.com para obtener recursos adicionales e información útil. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

NovoCare® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US23PAT00042 noviembre de 2023

espanol.diabetes.novocare.com

