

Diabetes Gestacional



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Conocer sobre la diabetes gestacional.



Identificar las pruebas de detección de la diabetes gestacional.

Mencionar las estrategias para prevenir la diabetes gestacional.

Introducción

- La diabetes gestacional (DG), es el tipo de diabetes que se diagnostica, por primera vez, durante el embarazo.
- Afecta la manera en que las células utilizan la glucosa (azúcar).
- Aproximadamente el 4% de las embarazadas padecen diabetes durante el embarazo.
- Cabe destacar que, un nivel alto de glucosa en la sangre puede afectar el embarazo y la salud del bebé.



Síntomas

Generalmente, la diabetes gestacional no presenta síntomas.

Aunque, si se presenta alguno, podría ser leve, como:

Aumento de la sed

Orinar con mayor frecuencia

Para confirmar si tiene diabetes gestacional, debe realizarse la prueba.

Causas

Se desconoce el motivo por el cual algunas mujeres desarrollan la diabetes gestacional.

El exceso de peso antes de un embarazo puede ser un factor importante.

Los niveles hormonales durante el embarazo cambian, lo que dificulta que el cuerpo procese la glucosa de manera eficiente.

Resultado = aumento del nivel de glucosa en la sangre.

Factores de riesgo

- Síndrome de ovario poliquístico
- Prediabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Dar a luz a un bebé con un peso de más de 9 lbs
- Antecedentes familiares con diabetes tipo 2



Diagnóstico

- **Riesgo promedio de desarrollar DG** = realizarán una prueba de detección en el segundo trimestre entre las semanas 24 y 28 de embarazo.
- **Riesgo elevado de desarrollar DG** = muy probable que realizarán la prueba al principio del embarazo.



Prueba de rutina para detección de la DG

- **Prueba inicial de exposición a la glucosa:** se debe ingerir la solución de glucosa almibarada. Luego, en una hora se realizará un análisis de sangre para medir el nivel de glucosa.

Un nivel de glucosa en sangre de 190 mg/dL señala DG.

Un nivel de glucosa en sangre menor a 140 mg/dL se considera dentro de los valores normales en esta prueba.

Continuación

- **Estudios de seguimiento de tolerancia oral a la glucosa:** esta prueba es parecida a la prueba anterior, aunque, la solución contiene más azúcar y la glucosa en la sangre se verificará cada hora, durante tres horas.

Si se indica en dos lecturas que la glucosa en sangre es más alta de lo requerido, se diagnosticará DG.

Tratamiento

- Asista a todas sus citas médicas prenatales y siga su plan de tratamiento, incluya lo siguiente:

Control de la
glucosa en sangre

Cambios en el
estilo de vida

Medicamentos de
ser necesario

*El control de los niveles de glucosa en sangre ayudará a mantenerlos a usted y al bebé saludables.

Complicaciones que pueden afectar al bebé

Nacimiento prematuro	Aumenta el riesgo de dar a luz antes de la fecha prevista.
Sobrepeso al nacer	Puede suceder que el bebé crezca demasiado.
Muerte fetal intraútero	Puede provocar la muerte del bebé antes o poco después del nacimiento.
Obesidad o diabetes tipo 2	Tienen mayor riesgo de desarrollarlo.
Dificultades respiratorias graves	Pueden presentar el síndrome de dificultad respiratoria.
Bajo nivel de glucosa en sangre	Puede causar convulsiones.



Complicaciones en la madre



- **Diabetes:** tendrá mayor probabilidad de volver a desarrollar en futuros embarazos la diabetes gestacional. Además, contará con mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- **Parto quirúrgico (cesárea):** mayor probabilidad que la realicen.
- **Presión arterial alta:** la diabetes gestacional aumenta el riesgo de desarrollarla.
- **Preeclampsia:** es una complicación grave del embarazo que provoca la presión arterial alta y otros síntomas que pueden colocar en riesgo su vida y la del bebé.

Prevención

- **Consuma alimentos saludables:** seleccione alimentos altos en fibra, con bajo contenido en grasa y pocas calorías. Por ejemplo, en las frutas, los vegetales y los granos integrales. Importante: recuerde moderar el tamaño de las porciones.
- **Realice actividad física:** realizar ejercicios antes y durante el embarazo le ayudará a evitar el desarrollo de la diabetes gestacional. Se recomienda al menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.



¿Qué es la alimentación saludable?



- Es aquella que ofrece todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.
- Durante el embarazo es necesario alcanzar todos los nutrientes para mantener la salud de la gestante y el bebé.
- Para complementar las necesidades nutricionales, aparte de la buena alimentación, se recomienda utilizar los suplementos nutricionales como las vitaminas prenatales.

MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE PUERTO RICO

Alimentos que debe evitar



Quesos blandos, sin pasteurizar (descritos en la publicidad como "frescos") como los quesos Feta, de cabra, Brie, Camembert y el queso azul.



Leche sin pasteurizar, jugos y vinagre de sidra.



Huevos crudos o comidas que los contengan, incluyendo los postres tipo *mousse* y el tiramisú.



Carnes, pescados, mariscos crudos o poco cocinados.



Carnes procesadas como las salchichas y los embutidos (los cuales deben estar bien cocinados).

Alimentos que debe evitar



Alimentos fritos, empanados, en escabeche, altos en calorías y de poco valor nutricional.



Dulces, bizcochos, productos de repostería y postres.



Sustitúyalos por la alternativa baja en grasa y con menos contenido de azúcar.

Agua



Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir. Sin agua, el cuerpo dejaría de funcionar adecuadamente.

Durante el embarazo, el cuerpo necesita agua para poder llevar a cabo, muchas de las funciones.

Tome aproximadamente 8 a 12 vasos de agua (64-96 onzas) u otra bebida sin cafeína durante el día. Otros alimentos que aportan agua son las frutas, vegetales y sopas.

¡Adopte el buen hábito de tener siempre una botella de agua!

Etiqueta Nutricional

Porción entera en el producto

hay envases o paquetes que pueden contener más de una porción

Calorías más visibles

Como guía general se recomiendan **2000** calorías por día.

Tips Generales

Elige alimentos:

- ♥ Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio
- ♥ Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%

Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porción más real

del producto entero con letra grande, en negrita (bold) y muestran la cantidad por porción.

Calorías Totales

100 calorías por porción de un envase o paquete se considera **moderado**
400 calorías por porción se considera **alto**

% Valor diario

El % de Valor Diario muestra los nutrientes por porción. Menos de **5%** se considera **bajo**
Más de **20%** se considera **alto**

Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida, vitamina D y el potasio junto a las **cantidades** por porción.

Fuente: US Food & Drug Administration

Calorías necesarias durante el embarazo



Para la mayoría, la cantidad adecuada de calorías durante el embarazo es la siguiente:

- **Primer trimestre:** 1800 calorías cada día.
- **Segundo trimestre:** 2200 calorías cada día.
- **Tercer trimestre:** 2400 calorías por día.

Debe consumir las calorías, adicionales de alimentos nutritivos, distribuidos en 5 a 6 comidas pequeñas durante el día.

¿Qué es la actividad física?



La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que cuando el cuerpo está en reposo.

Actividad Física

- **Comience el embarazo con un peso saludable.** Si se encuentra planificando quedar embarazada, perder el peso extra antes puede ayudar a tener un embarazo más saludable.
- **Evite ganar más peso del recomendado.** Obtener peso durante el embarazo es normal y saludable. No obstante, el subir de peso en exceso y rápidamente puede aumentar el desarrollo de diabetes gestacional.



IMPORTANTE

Antes de comenzar cualquier tipo de actividad física o ejercicio, consulte con su ginecólogo-obstetra.

Ejemplos de actividad física



Sentadillas



Nadar y
aeróbicos
acuáticos



Caminar o trotar



Bailar sin
acrobacias



Ejercicios de
Kegel



Pilates y Yoga
prenatal

Recomendaciones generales para la actividad física



Realizar, al menos, 60 minutos, al día. Si previo al embarazo, no era físicamente activa, comience poco a poco.



Realice actividad física, al menos tres (3) días a la semana.



Es importante que, antes de hacer ejercicio, incluya movimientos de calentamiento, realice su rutina y una vez culmine vuelva a estirar y enfriar el cuerpo.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas.



Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día / 7 días a la semana


1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¿Preguntas?



Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000896.htm#:~:text=Es%20la%20presencia%20de%20az%C3%BAcar,primera%20vez%20durante%20el%20embarazo.>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes-gestacional.html>
- <https://www.fda.gov/media/80651/download>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-exercises/art-20546799>



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389