

## Diabetes Gestacional



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede aparecer durante el embarazo. Generalmente es diagnosticada entre las 24 y las 28 semanas de embarazo. Padeecer diabetes significa que el azúcar en la sangre es demasiado alto, lo cual puede afectar su salud y la de su bebé. Controlar la diabetes gestacional le puede ayudar a usted y a su bebé a mantenerse sanos durante el embarazo.

### ¿Qué causa la diabetes gestacional?

Durante el embarazo el cuerpo produce más hormonas y presenta otros cambios, como el aumento de peso. Estos cambios, hacen que las células del cuerpo usen la insulina de una manera menos eficaz. La insulina es una hormona producida en el páncreas que ayuda al cuerpo a convertir la glucosa en energía y a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Cuando la insulina no es utilizada por el cuerpo de manera eficaz se le conoce como resistencia a la insulina.

La resistencia a la insulina aumenta la necesidad que el cuerpo tiene de la misma. Sin embargo, durante la diabetes gestacional, el cuerpo no produce suficiente insulina.

### ¿Qué aumenta la probabilidad de tener diabetes gestacional?

- Estar sobrepeso.
- Haber tenido diabetes gestacional anteriormente.
- Historial familiar de diabetes tipo 2.
- Tener prediabetes.
- Tener el síndrome de ovario poliquístico.



### ¿Cómo puede afectar la diabetes al bebé?

- Nacimiento prematuro.
- Presentar sobrepeso al nacer.
- Tener los niveles de azúcar en la sangre bajos después del nacimiento.
- Problemas respiratorios.
- Mayor probabilidad de tener sobrepeso.
- Mayor probabilidad de padecer diabetes tipo 2.



### ¿Cómo puede afectar la diabetes gestacional a la embarazada?

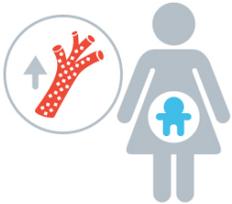
- Mayor riesgo de desarrollar preeclampsia.
- Riesgo de aborto espontáneo.
- Aumenta la posibilidad de tener un parto por cesárea.
- Mayor probabilidad de padecer diabetes tipo 2, más adelante.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Por lo general, la diabetes gestacional no presenta síntomas. Sin embargo, algunos de los síntomas pueden ser, tener más sed de lo normal o tener que orinar con más frecuencia.



## ¿Cómo se diagnostica la diabetes gestacional?



Es diagnosticada mediante un análisis de sangre. Es posible que le hagan la prueba de glucemia. Si el nivel de glucosa en la sangre está demasiado alto, su médico le ordenará realizarse una prueba de tolerancia a la glucosa de 3 horas.

## ¿Cómo controlar la diabetes gestacional?

Muchas mujeres con diabetes gestacional pueden controlar sus niveles de glucosa en la sangre siguiendo un plan de alimentación saludable y realizando actividad física. Algunas pueden necesitar utilizar medicamentos. La insulina no le hará daño al bebé y generalmente es la primera opción de tratamiento para la condición.



## ¿Qué pasa después del parto?

Después del parto se retirará la insulina. En el 90% de los casos la glucemia se normaliza y el médico le ordenará exámenes dentro de las 6-12 semanas luego del parto. Las mujeres con diabetes gestacional deben ser revisadas al menos cada 1 a 3 años para descartar la diabetes tipo 2.

## ¿Cómo prevenir la diabetes gestacional?

- Si tiene sobrepeso antes del embarazo, perder peso puede ayudar a prevenir la diabetes gestacional.
- Antes y durante el embarazo realice actividad física adecuada y siga un plan de alimentación saludable.

## 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 la diabetes gestacional, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

### APS Healthcare

787-641-9133

### Referencias:

(2022) <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>

(2022) <https://diabetesmadrid.org/que-es-la-diabetes-gestacional/>

(2021) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007562.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en agosto 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.

