¿Qué es la diabetes gestacional?



Aprenda a controlar su azúcar en la sangre y ayude a evitar otras complicaciones durante el embarazo

La diabetes gestacional, también conocida como diabetes gestacional (gestational diabetes mellitus, GDM) es un tipo de diabetes que puede desarrollarse en las mujeres durante el embarazo. La condición causa niveles elevados de glucosa en la sangre. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo; sin embargo, demasiada glucosa en su sangre puede ser perjudicial para usted y su bebé.

Normalmente, el páncreas libera insulina, una hormona que ayuda a mover la glucosa desde la sangre hasta las células del cuerpo, que la utilizan para obtener energía. Si su cuerpo no produce suficiente insulina o no usa la insulina en forma correcta, el resultado es glucosa en la sangre (glucemia) elevada o diabetes. Cuando la diabetes aparece por primera vez durante el embarazo, se denomina diabetes gestacional.

Sus factores de riesgo

Si usted tiene uno o más de estos factores de riesgo, es posible que su médico le recomiende controlar sus niveles de glucosa tan pronto como en su primera cita prenatal:

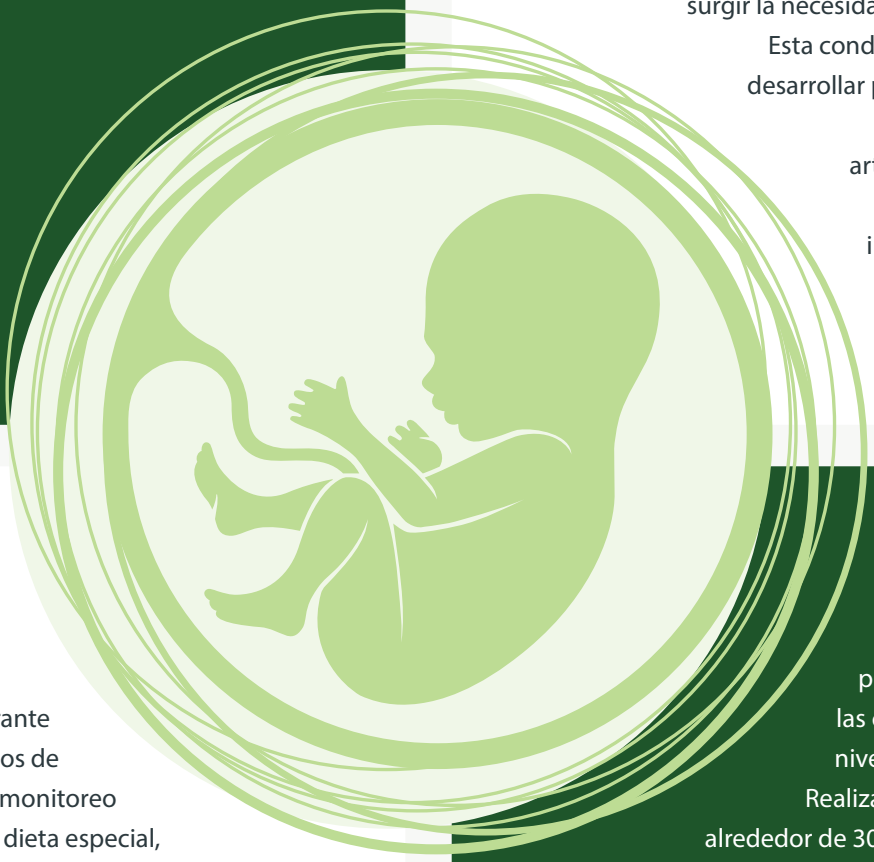
- Sobrepeso
- Experimentó la condición durante un embarazo anterior
- Tuvo antes un bebé que pesó más de 9 libras
- Antecedentes familiares de diabetes
- Si usted es afroamericana, nativa americana, asiática americana, hispana, latina o isleña del Pacífico

Prueba

Un simple análisis de sangre realizado entre la semana 24 y 28 del embarazo ayudará a determinar si padece diabetes gestacional, una condición que puede afectar hasta al 9% de los embarazos. Generalmente desaparece después del parto; sin embargo, 2 de cada 3 mujeres que la padecen desarrollarán diabetes en el futuro.

Complicaciones

Aunque la mayoría de las mujeres con diabetes gestacional tienen bebés saludables, esta condición puede provocar otras complicaciones potencialmente peligrosas para la madre y el bebé. La diabetes gestacional, por ejemplo, puede provocar que el bebé sea más grande que lo normal al momento del nacimiento, por lo que podría surgir la necesidad de un parto por cesárea. Esta condición aumenta el riesgo de desarrollar preeclampsia, un trastorno caracterizado por presión arterial alta, un nivel elevado de proteínas en la orina e inflamación de manos, pies y piernas.



Monitoreo

Si desarrolla diabetes gestacional, es importante que reciba cuidados especiales durante el embarazo. Los métodos de tratamiento incluyen el monitoreo de usted y su bebé, una dieta especial, ejercicio (con la aprobación de su médico) y medicamentos.

Es posible que su embarazo requiera monitoreo adicional, como ecografías, análisis de sangre y exámenes del ritmo cardíaco fetal para garantizar que su bebé se encuentre saludable. Es posible que le pidan que controle su azúcar en la sangre e informe las lecturas a su médico. También es posible que sea necesario continuar el monitoreo durante 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé.

Tratamiento

Su proveedor del cuidado de la salud o un dietista podrán ayudarle a planificar las comidas para controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Realizar ejercicio regular durante alrededor de 30 minutos al día, o según lo apruebe su médico, puede ayudar a mantener un peso saludable y controlar su azúcar en la sangre.

Si la dieta y el ejercicio no son efectivos para controlar la diabetes, es posible que necesite insulina para mantener su azúcar en la sangre bajo control.

Recuerde que si se implementan en forma temprana y se mantienen después del parto, los cambios saludables a su dieta y nivel de actividad pueden ayudarle a evitar el desarrollo de diabetes de tipo 2 en el futuro.

© 2020 United HealthCare Services, Inc. UM0683-SP 0720 UA

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): cdc.gov; Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetrics and Gynecology, ACOG): acog.org; Asociación Americana de la Diabetes: diabetes.org; MayoClinic.com. Ninguna parte de este documento puede reproducirse sin autorización. La información de este documento solo se proporciona con fines educativos generales. No tiene la intención de proporcionar consejo médico ni puede reemplazar o sustituir los consejos y cuidados médicos individualizados de un médico personal. Siempre debe consultar con el médico si tiene dudas o preguntas sobre su salud.