



La diabetes y el embarazo

La diabetes es una condición que produce niveles elevados de glucosa en la sangre. La glucosa es un azúcar que constituye la principal fuente de energía para el cuerpo. Cuando los niveles de glucosa son demasiado altos o no están bien controlados, pueden presentarse problemas de salud.

Causas

La diabetes ocurre cuando existe un problema en la manera en que la sangre produce o utiliza la insulina. La insulina es una hormona que convierte en energía la glucosa contenida en los alimentos.

Durante el embarazo, las hormonas producidas por la placenta pueden cambiar la manera en que la insulina trabaja. Como resultado, puede presentarse una diabetes gestacional, o la diabetes ya existente puede ser más difícil de controlar.

La diabetes gestacional puede ocurrir incluso cuando no existen factores de riesgo ni se experimentan síntomas.

Efectos durante el embarazo

El riesgo de que surjan problemas durante el embarazo es mayor cuando la diabetes no está bien controlada.

Si tiene diabetes o si corre el riesgo de contraer diabetes gestacional, es conveniente que usted esté al tanto de los problemas que podrían presentarse:

- Las malformaciones congénitas
- La macrosomía (bebé demasiado grande)
- La preeclampsia es hipertensión durante el embarazo y puede ocasionar problemas tanto para la madre como para el niño.
- El hidramnios ocurre cuando hay exceso de líquido amniótico en el saco que envuelve al bebé.
- Las infecciones de las vías urinarias pueden producirse sin presentar síntomas.
- El síndrome de dificultad respiratoria puede dificultar la respiración del bebé después de nacido.

Cómo prepararse para el embarazo

Si usted padece de diabetes, prepararse para el embarazo puede mejorar su salud y la de su futuro hijo.

El control de la diabetes

Existen varias maneras de medir su nivel de glucosa. Todas ellas son seguras y fáciles de usar diariamente. Usted posiblemente necesite comprobar su glucosa frecuentemente a lo largo del día para mantenerla a un nivel normal. Para que el control sea más efectivo, los resultados deberán ser anotados con exactitud y notificados al médico.

El control en su propia casa

Pueden utilizarse medidores o tiras para medir los niveles de glucosa.

La dieta

Durante el embarazo es vital comer una dieta balanceada. Esto es más importante aún si usted padece de diabetes. La alimentación indebida puede ocasionar cambios en los niveles de glucosa.



Freyja Medical Clinic

570 Price Av., Suite 100, Redwood City, CA
Tel (650) 701.1882 Fax (650) 701.1886
www.Freyjaclinic.com

El ejercicio

El ejercicio moderado es siempre beneficioso, y es más importante aún para las mujeres diabéticas. El ejercicio regular reduce la cantidad de insulina requerida para mantener la glucosa a niveles normales.

La insulina

Algunas mujeres diabéticas necesitan inyecciones de insulina para mantener su glucosa a niveles normales. Estas inyecciones pueden administrarse sin peligro para controlar la diabetes durante el embarazo.

Atención prenatal

Usted desempeña una función esencial en el control de su diabetes. La atención prenatal ayuda a vigilar su condición, además de la del feto.

Una mujer diabética usualmente necesita someterse con mayor frecuencia a ciertas pruebas durante el embarazo.

Éstas pueden ayudar al médico a detectar cualquier problema y a tomar las medidas del caso.

- La hemoglobina A1C es una sustancia contenida en la sangre femenina. Sus niveles pueden ser elevados cuando el nivel de glucosa de una mujer ha estado muy alto.
- La alfa-fetoproteína (AFP) es una sustancia producida por el feto en desarrollo. En un embarazo normal, alguna AFP pasa al líquido amniótico y a la sangre materna.
- El ultrasonido emplea ondas sonoras para crear una imagen del feto.
- El recuento de patadas es un registro de la frecuencia con que su feto se mueve.
- La monitorización fetal electrónica le permite al médico detectar señales de problemas que el feto pudiera estar experimentando hacia el final del embarazo.
- La amniocentesis es un procedimiento de utilizado para extraer una pequeña cantidad líquido amniótico del saco que rodea al feto.

El parto

En la mayoría de los casos, las mujeres diabéticas inician el trabajo de parto normalmente cuando llega el momento.

La atención posparto

Problemas que afectan al recién nacido

Podría estar indicado que, después de nacer, su niño permanezca varios días en una sala especial para el cuidado de recién nacidos de alto riesgo.

La lactancia materna

Las mujeres diabéticas pueden, en la mayoría de los casos, amamantar a sus bebés.

Los métodos anticonceptivos

Tanto las mujeres diabéticas como las que padecen de diabetes gestacional deben planear muy cuidadosamente sus embarazos futuros. Por lo general, las mujeres diabéticas pueden utilizar la mayoría de los métodos existentes.

El control de la glucosa

Si ha estado usando insulina durante el embarazo, la cantidad que usará después del parto será distinta. Si contrajo diabetes gestacional, correrá más riesgo de volver a contraer diabetes más adelante.



Freyja Medical Clinic

570 Price Av., Suite 100, Redwood City, CA
Tel (650) 701.1882 Fax (650) 701.1886
www.Freyjaclinic.com

El control del peso

No es recomendable perder peso durante el embarazo, aún cuando se tengan muchas libras de sobrepeso. Usted y su médico deberán establecer un programa de dieta y ejercicio a seguir después del parto.

Por último...

La mayoría de mujeres diabéticas dan a luz bebés sanos. Juntos, usted y su médico podrán planear sus embarazos y controlar su nivel de glucosa.

(Adapted from the american college of Obstetricians and Gynecologists handout)