

Diabetes gestacional



¿Qué es diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que algunas mujeres tienen durante el embarazo. La diabetes causa que la glucosa en la sangre, también conocida como azúcar en la sangre, aumente mucho. Esto puede causar muchos tipos de problemas de salud.

Los alimentos son el combustible del cuerpo. Se convierten en azúcar en la sangre. El cuerpo también hace insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar el azúcar en la sangre para energía. Si tienes diabetes gestacional, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o usa toda la insulina que tiene para el embarazo. Esto causa que el azúcar en la sangre aumente mucho.

¿Sabías que...?

Durante el embarazo, el cuerpo tiene que producir hasta 3 veces más insulina de lo normal. ¡Eso es mucho trabajo!



¿Qué significa esto para mi

embarazo?

El azúcar en la sangre puede volver a su nivel normal después de que nazca el bebé, pero es muy importante que sigas los consejos de tu doctor para que tengas un embarazo sano.



Mantén el azúcar en la sangre a niveles normales para ayudar a tu bebé a estar sano. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar:

- Infección de la vejiga (*infección de las vías urinarias*)
- Presión arterial alta (*hipertensión*)
- Trabajo de parto difícil o parto por cesárea

Si tienes el azúcar en la sangre alta durante el embarazo, tu bebé también la tiene. Esto puede dañar gravemente al bebé o hasta le puede causar la muerte. Lo bueno es que tú puedes controlar tu diabetes gestacional si comes alimentos saludables, haces actividades físicas con regularidad y tomas los medicamentos que te receta el doctor.

¿Qué significa diabetes gestacional

para mi bebé?

Mantener el azúcar en la sangre a niveles normales durante el embarazo protegerá la salud y el desarrollo de tu bebé.



Si tu nivel de azúcar en la sangre permanece alto, es posible que el bebé:

- Tenga la piel amarillenta al nacer, un padecimiento conocido como *ictericia*.
- Nazca muy grande, lo que se conoce como *macrosomia*.
- Tenga problemas de los hombros causado por un parto difícil, llamado *plexo braquial*.
- Tenga un nivel muy bajo de azúcar en la sangre al nacer, un padecimiento llamado *hipoglucemia*.
Los bebés con hipoglucemia tienen que quedarse en el hospital más tiempo que los bebés con un nivel normal de azúcar en la sangre.
- Nazca con problemas para respirar, un padecimiento llamado *síndrome de insuficiencia respiratoria*.
- Sufra diabetes en el futuro.
- Tenga exceso de peso de niño o de adulto.
- Nazca *muerto*.

¿Qué puedo hacer para cuidarme

y cuidar a mi bebé ahora que
tengo diabetes gestacional?

Tu doctor y equipo de atención médica te enseñarán a hacerte la prueba de azúcar en la sangre. Usa estos consejos para mantener normal tu nivel de azúcar en la sangre.

- Escoge y come alimentos saludables. Habla con un dietista registrado o un educador de la diabetes sobre la mejor manera de alimentarte durante el embarazo.
- Sé activa. Pregúntale a tu doctor cuáles actividades puedes hacer sin peligro.
- Mide tu nivel de azúcar en la sangre varias veces al día.
- Ve a todas las citas médicas.
- Haz lo que te indique el doctor. Toma todos los medicamentos.



¿Sabías que...?

Caminar a diario puede ayudarte a bajar tu nivel de azúcar en la sangre. Pero asegúrate de que tu doctor diga que no corres ningún riesgo.

¿Cómo puedo comer saludable

si tengo diabetes gestacional?

Pide hablar con un dietista registrado o educador de la diabetes. Estas son algunas cosas que debes hacer antes de la cita.

- Come 3 pequeñas comidas y 2 o 3 bocadillos todos los días. Come las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días, y un bocadillo siempre antes de acostarte.
- Come alimentos con proteína en cada comida y bocadillo. El pescado, la carne magra como de pollo y pavo, los huevos, la crema de cacahuete y el queso son buenas opciones.
- Escoge alimentos saludables como verduras, granos integrales, fruta, leche baja en grasa o descremada y yogur natural bajo en grasa.
- No consumas fruta, jugo de fruta, leche ni yogur dentro de las primeras 4 horas de haberte despertado. Deja la fruta, la leche y el yogur para más tarde en el día.
- No comas azúcar ni golosinas. O sea, no comas: galletas, pasteles, pays, dulces, refrescos gaseosos regulares, té dulces, Kool-Aid, jugos de fruta, miel de abeja y jaleas o mermeladas, ni ninguna cosa a la que tú le hayas agregado azúcar. Estos alimentos aumentarán rápidamente el azúcar en la sangre a un nivel muy alto.

- En lugar de azúcar, usa endulzantes artificiales en pequeñas cantidades. Estos se pueden usar sin peligro: acesulfamo K (Sunnett®, Sweet One®), aspartamo (Equal®, NutraSweet®) y sucralosa (Splenda®).
- No comas comidas ni bocadillos grandes. Comer mucho de una sola vez también puede elevar mucho el nivel de azúcar en la sangre.



¿Puedo amamantar

a mi bebé?

¡Sí! Amamantar es muy saludable para ti y para tu bebé. Amamantar:

- Ayuda a mantener normal tu nivel de azúcar en la sangre, así como el de tu bebé.
- Hace que perder el peso del embarazo sea más fácil, o sea, esas libras extra que aumentaste durante el embarazo.
- Reduce la posibilidad de que tú o tu bebé padezcan diabetes en el futuro.



¿Qué significa esto para

el resto de mi vida?

En muchas mujeres, el nivel de azúcar en la sangre vuelve a la normalidad después del nacimiento del bebé. Pero en algunas, el nivel de azúcar permanece alto. Las mujeres que padecen diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de padecer diabetes después del embarazo. Si tienes diabetes gestacional:

- Hazte un examen de diabetes de 6 a 12 semanas después del parto.
- Ve a los exámenes periódicos y hazte la prueba del nivel de azúcar en la sangre anualmente.
- Mantén tu peso a un nivel sano.
- Sigue comiendo alimentos saludables.
- ¡Mantente activa! Haz algún tipo de actividad física todos los días, o tan frecuente como puedas.

¿Sabías que...?

Aproximadamente la mitad de todas las mujeres que tienen diabetes gestacional padecerá diabetes tipo 2 en el futuro. Haz lo que puedas ahora para mantenerte sana.

**¡Cuida tu salud!
Pídele a tu
doctor que te
haga la prueba de
diabetes, aunque
no te la ofrezca.**



Preguntas

frecuentes

¿Debo “comer por dos” durante el embarazo?

Como estás embarazada, comer saludablemente es más importante que nunca. Pero “comer por dos” no significa que tienes que comer el doble de comida. Come porciones más pequeñas para mantener tu nivel de azúcar en la sangre y peso a niveles sanos.

Si tengo diabetes, ¿quiere decir que no puedo comer alimentos como pan, arroz o pasta?

¡No! El pan, el arroz y la pasta son parte de una dieta saludable. Simplemente, fíjate en las porciones y escoge granos integrales. Te dan fibra, nutrientes y energía duradera.

¿Puedo comer todos mis alimentos favoritos?

Si los alimentos que te encantaba comer antes de padecer diabetes gestacional ahora te aumentan mucho el azúcar en la sangre, consulta con tu dietista. Ella te ayudará a encontrar alimentos e ideas para cocinar y reemplazar tus comidas favoritas. Puedes comer bien y estar feliz a la hora de comer.

Ejemplo del menú para mujeres con diabetes gestacional

Los siguientes son ejemplos de lo que puedes comer en un día.
Tu dietista registrado te dará más información.



Desayuno

- 1 a 2 rebanadas de pan tostado
- 1 a 2 cucharadas de crema de cacahuete
- Agua, café o té (sin azúcar o endulzado con sustitutos de azúcar)



Bocadillo

- 5 a 12 galletas saladas de trigo integral
- 1 onza de queso bajo en grasa



Almuerzo

- Ensalada con 4 onzas de pollo, 1 taza de fresas, 1 a 2 cucharadas de aderezo, y toda la lechuga, pepinos, tomates y cebolla que quieras
- 1 panecito de trigo integral
- Agua



Bocadillo

- 1 manzana pequeña
- 1 a 2 cucharadas de crema de cacahuete



Cena

- 2 tacos con 2 tortillas de maíz, 4 onzas de carne de res, $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado, y toda la lechuga, tomate y cebolla que quieras
- 1 taza de arándanos azules
- Agua



Bocadillo

- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage
- 1 taza de melón

Las cosas que haré para mantener

a mi bebé sano

Mi nombre: _____

Alimentos

Comeré más: _____

Comeré menos: _____

Actividad

Consultaré con mi doctor antes de: _____
(nombre de la actividad física)

Mi cita con el dietista registrado:

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Teléfono: _____

Nombre del dietista registrado: _____



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©2019 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-209a Rev. 8/19