



Kaiser Permanente

healthy beginnings

LA DIABETES Y EL EMBARAZO

► INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones por su embarazo! Este boletín es especialmente para usted: la embarazada con diabetes. En Kaiser Permanente queremos brindarle toda la ayuda y el apoyo que necesita durante este importante período de su vida y de la vida de su familia. Los médicos, enfermeros, dietistas y otros integrantes de su equipo de atención médica trabajarán con usted para que mantenga su azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal. Esto le dará las mayores probabilidades de tener un bebé saludable.

Kaiser Permanente ofrece varios programas para ayudarla con la diabetes durante el embarazo. Hay profesionales de la salud en distintos establecimientos que ofrecen clases sobre la diabetes, la planificación de las comidas, el uso del glucómetro y otra información importante para las embarazadas. Un médico, enfermera, dietista o educador sobre la diabetes trabajará con usted de manera individual durante las visitas al consultorio y por teléfono para que usted y su bebé estén sanos. Recuerde que usted es el miembro más importante de su equipo de atención médica. Estamos para ayudarla.

► ¿Cómo afectará a mi bebé la diabetes?

No hay garantías absolutas, pero si hace cuidadosos cambios en su estilo de vida, como elegir alimentos sanos, hacer actividad física y tener un buen control del azúcar en la sangre, es menos probable que ocurran problemas durante el embarazo a causa de la diabetes. Si tiene diabetes gestacional, el principal riesgo es tener un bebé de gran tamaño (macrosomía) que podría ser demasiado grande para un parto vaginal. A algunos bebés nacidos de madres con niveles altos de azúcar en la sangre les baja repentinamente el azúcar (hipoglucemia) durante las primeras horas de vida. Aunque algunos bebés pueden tener problemas, su equipo de atención médica y el médico de su bebé estarán allí para ayudarlos a usted y a su bebé.

Es importante que sepa que si no se controla la diabetes durante el embarazo pueden ocurrir las siguientes afecciones.

La **macrosomía** (bebé de gran tamaño) sucede cuando el bebé crece demasiado porque recibe demasiada azúcar de la sangre de la madre. El bebé, a medida que crece, transforma el azúcar extra en grasa y puede volverse demasiado grande para pasar por el canal de parto. Para evitar que el bebé sufra lesiones durante un parto vaginal, es posible que el médico le recomiende una operación cesárea.

La **hipoglucemia** (azúcar baja en la sangre) puede ocurrir si los niveles de azúcar en la sangre de la madre estuvieron siempre altos durante el embarazo. Esto hace que el feto tenga niveles altos de insulina en la sangre. Después de nacer ya no tiene el nivel de azúcar en la sangre alto que recibía de la madre pero continúa produciendo gran cantidad de insulina. Como resultado, el azúcar en la sangre del recién nacido baja mucho. Inmediatamente después de nacer, al bebé se le medirá el azúcar en la sangre. Si está demasiado baja, podría necesitar alimentarse de inmediato. Le haremos un monitoreo especial al bebé en la sala de recién nacidos si es necesario.

(continúa en la página 4)

► ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera natural del cuerpo de guardar y usar la energía. Produce una acumulación de glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo, que puede causar muchos problemas de salud. En el embarazo, la acumulación de glucosa puede hacer que el bebé crezca demasiado, lo que hace difícil el parto natural. El bebé también puede tener problemas después de nacer, y puede necesitar permanecer en una sala de recién nacidos especial. Por eso es tan importante que se controle el azúcar en la sangre mientras está embarazada.

Son tres los tipos de diabetes que puede tener una mujer durante el embarazo.

La **diabetes gestacional** es la forma más común de diabetes en la embarazada. Es un tipo de diabetes temporal debido a factores de riesgo genéticos y a los cambios que ocurren en el cuerpo durante

contenido

¿Necesitaré medicación?
Automonitoreo de glucosa	2
Consejos sobre nutrición	
Carbohidratos
Proteínas
Ejemplo de plan de alimentación
Qué elegir de los menús para diabéticos
¿Debería amamantar?
El nacimiento del bebé	
¿Qué ocurre después del embarazo?

el embarazo. Debido a que cualquier mujer puede tener diabetes gestacional sin saberlo, a todas las mujeres se les hacen pruebas de detección de diabetes durante el embarazo. Sus probabilidades de tener diabetes durante el embarazo son mayores si usted:

- Tuvo presión arterial alta durante un embarazo anterior.
- Tuvo otros hijos que pesaron más de 9 libras al nacer.

(continúa en la página 4)

► ¿Qué debo hacer si tengo diabetes durante el embarazo?

Si toma medidas para mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal, estará haciendo todo lo que puede para que su embarazo sea sano y normal. Un paso importante es la alimentación sana para obtener toda la nutrición que necesita sin azúcares ni grasas adicionales que pueden hacer que la diabetes se des controle. Además, la actividad física ayudará al cuerpo a reducir los niveles de azúcar en la sangre, controlar mejor el aumento de peso y mejorar su bienestar general. La forma más fácil y práctica de hacer actividad física es caminar. A muchas mujeres también les gusta hacer yoga, natación y ejercicios acuáticos durante el embarazo.

Las mujeres que tienen diabetes durante el embarazo pueden tener mayores probabilidades de presión arterial alta (preeclampsia). Vea una lista de los signos de advertencia en la edición 5 de *Healthy Beginnings* (semanas 24 a 28) y llame al médico de inmediato si presenta alguno.

Kaiser Permanente tiene muchos recursos para ayudarla a mantenerse activa. Comuníquese con el centro de educación para la salud de su localidad para obtener información sobre cómo comenzar un programa de ejercicios. Asegúrese de hablar con su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicios.

► ¿Necesitaré medicación?

Algunas veces los cambios en la alimentación y el nivel de actividad no bastan para mantener el azúcar en la sangre bajo control. Es posible que el médico u otro profesional médico además le recete insulina o medicamentos orales. Esto podría ser necesario si tiene el azúcar demasiado alta a pesar de estar eligiendo alimentos sanos y haciendo ejercicio.

Si necesita usar insulina o tomar medicamentos orales, le darán instrucciones para usarlos.

► Glosario

CARBOHIDRATOS

Son nutrientes que se encuentran en los alimentos y que proporcionan combustible para el cuerpo y afectan el azúcar en la sangre. Los carbohidratos principalmente se encuentran en los almidones (féculas), la leche, el yogur y las frutas.

GRASAS

Son unos de los tres nutrientes que aportan calorías al cuerpo. Hay "grasas saludables", como las que se encuentran en los aguacates, el aceite de oliva y los frutos secos, y también están las "grasas no saludables" que se encuentran en la mantequilla y las comidas fritas.

HORMONAS

Son sustancias químicas que regulan la actividad de tejidos específicos del cuerpo. El estrógeno, el cortisol y el lactógeno placentario humano son hormonas que produce la placenta. Ayudan a que el cuerpo de la madre se prepare para el embarazo y el parto. También tienen un efecto contra la insulina. (Vea "Resistencia a la insulina" a continuación).

HIPOGLUCEMIA

Es un problema médico en el que un adulto tiene un nivel de azúcar en la sangre inferior a 60 mg/dl. Esto puede ser peligroso y requiere tratamiento inmediato.

INSULINA

Es una hormona que produce el páncreas. Ayuda a que la glucosa (azúcar) salga de la sangre y entre en los músculos y otros tejidos para proporcionar combustible.

RESISTENCIA A LA INSULINA

Es cuando el cuerpo produce insulina pero no la usa con eficiencia. Esto puede pasar a causa de ciertas hormonas o por aumentar demasiado de peso.

PÁNCREAS

Es una glándula larga que está detrás del estómago. El páncreas fabrica insulina y enzimas digestivas.

PLACENTA

Es un órgano especial que se desarrolla para proporcionar agua, oxígeno y alimentos (nutrientes) al bebé a través de la sangre de la madre.

PROTEÍNA

Es un nutriente que es importante para el crecimiento y desarrollo. Los alimentos ricos en proteínas incluyen carne, aves, pescado, huevos, quesos duros, requesón (queso tipo "cottage"), yogur y leche. Las fuentes de proteína que no son de origen animal incluyen nueces y semillas, mantequilla de cacahuete, legumbres, frijoles de soya y tofu.

AUTOMONITOREO DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE

Es una manera de medirse el azúcar en la sangre en el hogar. Se pone una gota de sangre en una tira reactiva tratada con un producto químico. Para medir la cantidad de azúcar en esa gota de sangre se usa un aparato (llamado medidor de glucosa/azúcar en la sangre [glucómetro]).

► Automedición de la glucosa

Para las embarazadas con diabetes es sumamente importante que se midan el azúcar en la sangre a diario usando un pequeño medidor.

Para medirse el azúcar en la sangre primero se obtiene una gotita de sangre de un dedo. La gotita de sangre se pone en una tira reactiva que se inserta en el glucómetro. El glucómetro entonces "lee" el nivel de azúcar en la sangre y se lo muestra. El médico puede enseñarle de qué modo distintos alimentos afectan el azúcar en la sangre.

Algunas cosas que debe recordar al medirse el azúcar en la sangre:

- Lávese y séquese las manos antes de hacerse la medición.
- Hágase la primera medición del día antes de comer o beber.
- Hágase la medición después de la comida, 1 hora después de haber empezado a comer.
- Pinche el dedo (para obtener la gota de sangre) en los lados de la yema del dedo, no en el medio ni en el extremo.
- Hay lancetas (las agujas que se usan para pincharse el dedo) finas y ultrafinas. Pruebe usar la ultrafina si la fina le hace doler.
- Todos los glucómetros deben revisarse con frecuencia. Asegúrese de que el glucómetro esté correctamente codificado antes de usarlo por primera vez. También debe revisarlo cada vez que abra un nuevo frasco de tiras reactivas. Haga una revisión para el control de calidad de las tiras usando la solución que viene con el kit de análisis. Lea todas las instrucciones que vienen con el glucómetro para obtener más detalles.

Si necesita ayuda para aprender a medirse el azúcar en la sangre, hable con el médico.

► Consejos sobre nutrición

Planificación de las comidas: Coma cada 2 o 3 horas. Esto puede hacerse en 3 comidas principales y 3 o 4 bocadillos al día. No deje pasar más de 10 horas entre el último bocadillo antes de acostarse y el desayuno del día siguiente. Distribuya los carbohidratos (almidones, leche y frutas) que come a lo largo de todo el día.

Tamaño de las porciones: Tenga cuidado. Al principio puede ser difícil o confuso medir el tamaño correcto de las porciones de ciertos alimentos, pero con la práctica se hace más fácil. Usar tazas y cucharas de medir puede ayudar. El dietista puede mostrarle cuáles son los tamaños de las porciones.

Desayuno: Evite consumir leche, cereal "listo para comer" y fruta en la primera comida del día porque lo más probable es que su cuerpo no pueda manejar el azúcar que contienen estos alimentos. En cambio, elija almidones con alto contenido de fibra, como avena arrollada tradicional o un pan integral tostado, y proteínas magras, como claras de huevo.

Necesidades de calcio: El calcio es muy importante para la salud de los huesos, especialmente durante el embarazo. Recuerde que debe contar la leche y el yogur como alimentos que contienen carbohidratos. Es posible que tenga que tomar un suplemento de calcio (entre 1,000 y 1,200 mg) si no puede consumir estos alimentos. Intente comer 3 o 4 porciones de alimentos ricos en calcio por día.

1 porción = 1 taza (8 onzas) de leche descremada o baja en grasa, o leche de soya enriquecida con calcio, o 6 onzas de yogur bajo en calorías o 1.5 onzas de queso.

Compra de alimentos envasados: Siempre debe leer las etiquetas de los alimentos ya preparados, como platillos congelados, alimentos envasados y bocadillos. Los ingredientes se enumeran de mayor cantidad a menor cantidad. Si alguno de los cuatro primeros ingredientes es azúcar, jarabe de maíz, miel o fructosa, probablemente el producto contenga demasiada azúcar para una persona con diabetes. Podría hacerle subir mucho el azúcar. Siempre que sea posible, consuma comidas recién hechas que prepara usted misma en su casa.

Las comidas rápidas y de restaurante: Piense cuidadosamente cuáles son sus opciones y pregunte. Si sabe que las porciones son demasiado grandes, empaque la mitad de la comida en un recipiente para llevar antes de comenzar a comer. También tenga en cuenta los ingredientes. Muchas salsas y aderezos contienen azúcar, grasa o almidón extra que, si no pregunta, no sabrá que tienen.

Calorías vacías: Limite el consumo de postres y bocadillos con azúcar. Estos alimentos tienden a hacer subir demasiado el azúcar en la sangre. Durante el embarazo puede consumir con moderación los endulzantes artificiales Splenda, Equal y NutraSweet (aspartamo). Además, evite beber calorías eliminando por completo o limitando su consumo de refrescos, jugos de fruta y bebidas con cafeína y muchas calorías.

► Carbohidratos

- Se encuentran en los grupos de alimentos de los almidones, las frutas y la leche.
- Se consumen en cada comida y bocadillo.
- Se convierten en azúcar en el cuerpo.
- Le aportan energía al proveer combustible al cerebro, los músculos y los órganos.

Si come muchos carbohidratos de una sola vez el azúcar en la sangre le subirá demasiado. Mida el tamaño de las porciones de carbohidratos para mantener el azúcar en la sangre bajo control. Recuerde que las verduras que contienen almidón, como el maíz, los chícharos (arvejas), la calabaza de invierno, las papas, las legumbres, el camote, el taro y la raíz de loto se encuentran en el grupo de los almidones.

► Proteínas

- Se encuentran en el pollo, el puerco, la carne de res, el pescado, los huevos, el queso, las nueces, las legumbres, los frijoles de soya y el tofu.
- Se consumen en cada comida y bocadillo.
- No aumentan el nivel de azúcar en la sangre.

- Ayudan a sentirse satisfecho durante más tiempo.
- Contribuyen al crecimiento y desarrollo.
- 3 onzas de carne tienen un tamaño similar a un mazo de naipes, y 1 onza de queso tiene el tamaño aproximado de 4 dados.

► Ejemplo de plan de alimentación

7 a. m.	Desayuno: 1 huevo cocido; de ½ a 1 taza de avena tradicional cocida
10 a. m.	Bocadillo: 1 oz de queso, 1 tortilla, 1 manzana pequeña (del tamaño de una pelota de tenis)
1 p. m.	Almuerzo: 2 oz de pavo en rebanadas, 2 rebanadas de pan integral, lechuga, tomate, mostaza, pepinillo, 1 taza de ensalada con 2 cucharadas de vinagre balsámico y aceite, 6 oz de yogur bajo en calorías
4 p. m.	Bocadillo: 1 oz de nueces, 6 galletas de trigo integral, ½ banana
7 p. m.	Cena: 3 oz de pollo al horno, 1 papa pequeña (del tamaño de una pelota de tenis), ½ taza de maíz, 1 taza de leche descremada, ½ taza de brócoli al vapor, ajo
10 p. m.	Bocadillo: 1 o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete natural, 1 rebanada de pan integral, 1 taza de leche descremada

► Qué elegir de los menús en la diabetes

Lea los recuadros de la tabla. Cuando decida qué comer en sus comidas y bocadillos, elija alimentos similares a los que se mencionan en cada recuadro.

	Grupo de las proteínas	Grupo de los almidones	Grupo de los lácteos	Grupo de las frutas	Grupo de las verduras sin almidón****
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo O BIEN • 2 claras de huevo O BIEN • 1/8 de taza de nueces O BIEN • 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (natural) O BIEN • 1 oz de carne magra cocida • 1-2 oz de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 rebanadas de pan integral O BIEN • 1/2-1 taza de avena cocida O BIEN • 1-2 tortillas (6 in) de maíz o harina O BIEN • 1/2-1 muffin inglés de trigo integral 	<ul style="list-style-type: none"> • No consumir en el desayuno. 	<ul style="list-style-type: none"> • No consumir en el desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad
BOCADILLO DE LA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de carne magra, pollo o pescado cocidos** O BIEN • 1/4 de taza de requesón O BIEN • 1 oz de queso O BIEN • 1/4 de taza de queso "paneer" 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral O BIEN • 6 galletas (2 in) de trigo integral O BIEN • 1 tortilla (6 in) de maíz o harina O BIEN • 1 panes (6 in) "chapati" O BIEN • 1/2 pan (6 in) "pita" O BIEN • 1 taza de poha (copos de arroz) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 banana grande O BIEN • 1/2 taza de mango O BIEN • 1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) O BIEN • 1 taza de melón en cubos O BIEN • 1/2 toronja grande O BIEN • 1 kiwi grande 	<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz de carne, pollo, pescado o mariscos (jaiba [cangrejo], almejas, langosta o camarones) cocidos** O BIEN • 1/2 taza de requesón O BIEN • 2 oz de atún claro enlatado en agua** O BIEN • 1 taza de tofu O BIEN • 2 oz de queso O BIEN 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras con almidón*** O BIEN • 2 rebanadas de pan integral O BIEN • 2 tortillas (6 in) de maíz o harina O BIEN • 2/3 de taza de pasta cocida o arroz cocido, o frijoles homeados O BIEN • 1 papa mediana O BIEN • 1/2 pan "naan" de 8 in x 2 in O BIEN • 2 panes (6 in) "chapati" O BIEN • 1 taza de frijoles o lentejas cocidos* O BIEN • 1/3 de taza de raíz de taro o de loto cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada/baja en grasa O BIEN • 1 taza de leche de soya baja en grasa o baja en calorías con calcio O BIEN • 6 oz de yogur/bajo en grasa natural o bajo en calorías 		<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad
BOCADILLO DE LA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo O BIEN • 2 claras de huevo O BIEN • 1 oz de carne magra cocida O BIEN • 1 oz de queso O BIEN • 1/8 de taza de frutos secos O BIEN • 1/4 de taza de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral O BIEN • 6 galletas (2 in) de trigo integral O BIEN • 1 tortilla (6 in) de maíz o harina O BIEN • 1 pan (6 in) "chapati" O BIEN • 1 1/2 taza de arroz inflado O BIEN • 1/2 pan (6 in) "pita" 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) O BIEN • 1/2 taza de fruta enlatada sin endulzar escurrida O BIEN • 17 uvas pequeñas O BIEN • 1 1/4 tazas de sandía en cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • 3 oz de pollo, pavo, res o cordero O BIEN • 3 oz de pescado cocido** O BIEN • 1 1/2 tazas de tofu O BIEN • 3/4 de taza de tempeh O BIEN • 3/4 de taza de queso "paneer" O BIEN • 4 sardinas medianas O BIEN • 2 cucharadas de queso parmesano rallado 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/3 de taza de pasta cocida o arroz cocido, o frijoles homeados O BIEN • 1 panecillo de trigo integral y 1/2 taza de maíz, chícharos (guisantes) o calabaza de invierno cocidos*** O BIEN • 1 papa pequeña (de tamaño de una pelota de tenis) y 1/2 taza de verdura con almidón cocida*** O BIEN • 1 taza de dhal o legumbres cocidas* 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada/baja en grasa O BIEN • 1 taza de leche de soya baja en grasa, natural o baja en calorías con calcio O BIEN • 6 oz de yogur/bajo en grasa, natural o bajo en calorías 		<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad
BOCADILLO DE LA NOCHE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de queso O BIEN • 1 oz de carne magra cocida O BIEN • 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (natural) O BIEN • 1/4 de taza de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral OR • 6 galletas (2 in) de trigo integral O BIEN • 1/2 taza de avena cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada/baja en grasa O BIEN • 1 taza de leche de soya baja en grasa, natural o baja en calorías con calcio 		<ul style="list-style-type: none"> • A voluntad

* Equivale a 2 porciones de almidón y 2 porciones de proteína.

**No coma pez espada, tiburón, caballa, blanquillo ni pescado crudo. Limite la cantidad de atún blanco (albacora) enlatado a 6 oz por semana. Estos pescados pueden contener niveles peligrosos de mercurio, que pueden ser perjudiciales para su bebé. Consuma hasta 12 onzas por semana de una variedad de pescados y mariscos que contengan un menor contenido de mercurio.

***Las verduras como el maíz, los chícharos (guisantes), la calabaza de invierno, las papas, las legumbres, los plátanos machos y los camotes se encuentran en el grupo de las verduras que contienen almidón.

****Verduras sin almidón: lechuga, pepino, col, rabanitos, apio, hongos, calabacines, pimientos dulces, chiles, col china ("bok choy"), brócoli, espinaca, berenjena, okra (quimbombó)

Alimentos que debe evitar: azúcar, mermelada, miel, jarabe, refrescos con azúcar, Kool-Aid, limonada, todos los jugos incluso de naranja, manzana, arándano rojo, uva, etc.

► ¿Debo amamantar?

Recomendamos grandemente la lactancia.

La lactancia materna es la mejor manera de darle a su bebé todos los nutrientes y anticuerpos que necesita. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y Kaiser Permanente recomiendan la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida como la única forma de alimentación. La lactancia materna puede contribuir a proteger:

- A su bebé de ciertas enfermedades y problemas médicos.
- A usted de ciertos tipos de cáncer, como el de cuello uterino y el de seno, y su cuerpo puede recuperarse más rápido después del parto.

La lactancia materna también puede resultarles especialmente útil a las mujeres que tienen diabetes. Pasadas 6 semanas del parto, las mujeres que amamantan generalmente han bajado un promedio de 4 libras de peso más que las que alimentan con biberón. Esto significa que la lactancia materna puede ayudarle a bajar de peso, lo que ayuda a controlar la diabetes.

Si tuvo diabetes gestacional, debe poder amamantar al bebé sin complicaciones. La cantidad y el tipo de leche que produce su cuerpo son los mismos que los de una mujer que no tuvo diabetes gestacional.

Si usaba insulina antes de quedar embarazada, sus necesidades de insulina podrían ser diferentes mientras amamanta. A las mujeres con diabetes tipo 1 puede bajarles el azúcar en la sangre mientras están amamantando o después de hacerlo. Podría tener que:

- Medirse el azúcar en la sangre antes y después de amamantar durante las primeras semanas de lactancia.
- Comer bocadillos para prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre, especialmente durante la noche.

Los medicamentos orales que se usan para controlar el azúcar en la sangre generalmente no se recomiendan durante la lactancia. Si tomó alguno de estos medicamentos antes de quedar embarazada, hable con el médico antes de volver a tomarlo.

► ¿Cómo puede afectar la diabetes a mi bebé?

(viene de la página 1)

El **polihidramnios** (exceso de líquido amniótico) ocurre en un número relativamente reducido de mujeres (aproximadamente el 10 por ciento) con diabetes preexistente. El exceso de líquido puede derivar en parto prematuro u otras complicaciones.

El **síndrome de dificultad respiratoria** se debe a que los pulmones del bebé no se desarrollan a la velocidad normal. Es posible que, antes de que el bebé nazca, su médico le haga algunas pruebas especiales para ver si los pulmones están desarrollados.

Los bebés cuyas madres tenían el azúcar en la sangre alta al comienzo del embarazo tienen mayores probabilidades de complicaciones, incluso defectos de nacimiento. Sin embargo, este riesgo puede ser menor si el azúcar estaba bien controlada antes del embarazo. Cuando la madre tenía diabetes antes de quedar embarazada, el riesgo de muerte fetal es levemente mayor. A las madres que usan insulina u otros medicamentos generalmente se les inicia un seguimiento especial entre las semanas 32 y 34 de embarazo. Si la madre no recibe medicación, entonces el seguimiento especial suele comenzarse en la semana 40 de embarazo.

► Nacimiento del bebé

Cuando el azúcar en la sangre de la madre permanece normal durante todo el embarazo, la diabetes no debería afectar el parto. A veces es necesario un parto por cesárea para dar a luz a un bebé que es demasiado grande para pasar por el canal de parto. El tipo de parto se decide basándose en las circunstancias particulares de cada mujer. Hable con el médico sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

► ¿Qué es la diabetes?

(viene de la página 1)

- Tiene un pariente cercano, como uno de los padres o un hermano, con diabetes.
- Pertenece a un grupo étnico de alto riesgo, como africano, asiático, hispano/latino, indígena, natural de Alaska o de las islas del Pacífico.
- Tiene prediabetes o intolerancia a la glucosa.

La diabetes gestacional generalmente comienza después del primer trimestre del embarazo. La mayoría de las mujeres con este tipo de diabetes tiene el azúcar en la sangre normal durante la primera parte del embarazo.

La **diabetes tipo 2** es la segunda forma más común de diabetes en el embarazo. Generalmente se diagnostica en la edad adulta. Se ha vuelto más común en la niñez y la adolescencia debido al aumento de la obesidad infantil. Este tipo de diabetes se puede tratar mediante cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio) o con medicamentos, como insulina o medicamentos orales. Las mujeres que tienen diabetes tipo 2 deben ir al médico antes de quedar embarazadas para ver qué pueden hacer para no correr riesgos durante el embarazo y que el bebé sea saludable. Las mujeres con diabetes tipo 2 también deben ir al médico en cuanto se enteran de que están embarazadas, para que les puedan controlar cuidadosamente los niveles de azúcar en la sangre.

La **diabetes tipo 1** es menos común pero suele causar más problemas durante el embarazo. Esta diabetes generalmente se diagnostica en la niñez o la juventud. En la diabetes tipo 1 el cuerpo no produce insulina, una hormona necesaria para transformar la glucosa (azúcar), los almidones y otros nutrientes en la energía que el cuerpo necesita para funcionar. Se puede tratar mediante dieta, ejercicio e insulina para controlar el azúcar en la sangre.

► ¿Qué ocurre después del embarazo?

Muchas veces el impacto de la diabetes cambia después de haber dado a luz.

Si tiene diabetes gestacional, probablemente no necesite insulina ni ningún otro medicamento después del parto. Sin embargo, el 60 por ciento de las mujeres con diabetes gestacional presentarán diabetes tipo 2 más adelante. Es importante que se haga un análisis de azúcar en la sangre en un laboratorio 6 semanas después del parto para ver si todavía tiene diabetes. Es posible que tenga que volver a hacerse este análisis después de que deje de amamantar. Si tiene prediabetes, consumir alimentos sanos y hacer ejercicio puede ayudar a retrasar el comienzo de la diabetes tipo 2. Si el análisis de sangre es normal, recuerde que tiene mayor riesgo de tener diabetes más adelante, especialmente si aumenta de peso.

Si usó insulina u otros medicamentos para tratar la diabetes antes de quedar embarazada, podría disminuir su necesidad de insulina inmediatamente después del parto. Sin embargo, su cuerpo gradualmente necesitará más insulina en los días siguientes. Por eso es importante que se mida el azúcar en la sangre antes de las comidas para saber cuándo debe ajustar la medicación. Debido a que no se aconsejan los medicamentos orales durante la lactancia, a las madres que amamantan se les recomienda usar insulina para controlarse el azúcar en la sangre.

Para reducir su riesgo de diabetes, recuerde lo siguiente:

- Procure bajar de peso o mantener un peso saludable. Bajar el peso que aumentó durante el embarazo la ayudará a reducir su riesgo.
- Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.
- Póngase como meta hacer por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Hágase un análisis anual de azúcar en la sangre para ver si tiene diabetes.
- Planifique sus embarazos y consulte al médico antes de volver a quedar embarazada para asegurarse de que su azúcar en la sangre sea normal. Los valores muy altos de azúcar en la sangre durante la primera etapa del embarazo pueden causar aborto espontáneo y defectos de nacimiento. Si el azúcar en la sangre está bajo control antes de que quede embarazada, generalmente se pueden prevenir los abortos espontáneos y los defectos de nacimiento.