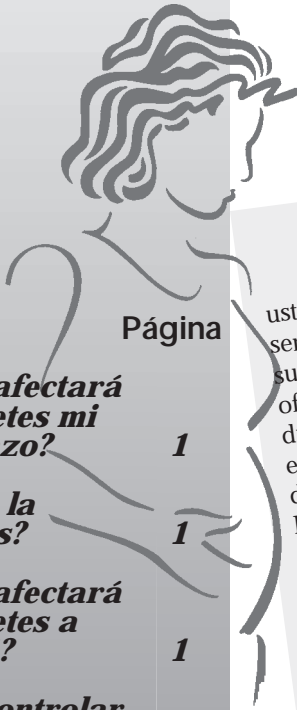


La diabetes  
y  
el embarazo

# Healthy beginnings™

BOLETÍN PRENATEL PARA LAS MUJERES EN KAISER PERMANENTE

Tema	Página
<b>¿Cómo afectará la diabetes mi embarazo?</b>	1
<b>¿Qué es la diabetes?</b>	1
<b>¿Cómo afectará la diabetes a mi bebé?</b>	1
<b>Cómo controlar el azúcar en su sangre</b>	2
<b>¿Qué pasa después del embarazo?</b>	2
<b>¿Debo amamantar a mi bebé?</b>	2
<b>Las opciones de alimentos para las mujeres diabéticas</b>	3
<b>Las opciones de alimentos y el aumento de peso</b>	3
<b>Glosario</b>	4



## Introducción

Este boletín ha sido escrito precisamente para usted, una mujer embarazada con diabetes. Esta puede ser una de las etapas más difíciles, pero más bonitas, de su vida. Nosotros en Kaiser Permanente deseamos ofrecerle toda la ayuda y el apoyo que usted necesite durante su embarazo. Durante este tiempo, médicos, enfermeras, especialistas en nutrición y otros miembros del equipo de atención de la salud trabajarán con usted. El objetivo del equipo es ayudarle a mantener su azúcar en sangre lo más cerca posible de lo normal. Esto dará a usted y a su bebé la mejor oportunidad de tener un parto saludable.

Hay varios programas en Kaiser Permanente para ayudar a las mujeres con diabetes durante el embarazo. Por lo general, profesionales de la salud en diferentes ubicaciones les enseñan a las mujeres embarazadas sobre la diabetes, la planificación de las comidas y el uso del monitor de glucosa en sangre y les dan información importante adicional. Después, un médico o una enfermera obtienen lecturas de su azúcar en sangre y repasan con usted lo que se puede hacer para mantener el azúcar en sangre lo más cerca posible de lo normal. Esto se hace por teléfono y en visitas al consultorio médico. Recuerde, su equipo de atención de la salud está para servirle. Nuestro deseo es ayudar a que usted y su bebé sean sanos.

## ¿Cómo afectará la diabetes mi embarazo?

Al tomar medidas que mantendrán sus niveles de azúcar en sangre lo más cerca posible de lo normal, usted estará haciendo todo lo que puede para tener un embarazo sano y normal. Estos pasos incluyen **elegir con cuidado los alimentos** que le darán toda la nutrición que necesite sin los azúcares y las grasas adicionales que pueden causar problemas en la diabetes. Además, el ejercicio físico regular ayudará a que su cuerpo reduzca los niveles de azúcar en sangre. **El ejercicio** también ayudará a controlar su peso, lo que, a su vez, mejorará la imagen que usted tiene de sí misma y reducirá su riesgo de que contraiga enfermedades del

corazón y presión de la sangre elevada. Caminar es la forma de ejercicio más fácil y más recomendada. Si está en riesgo de parto prematuro, debe evitar el ejercicio vigoroso. Es importante que **trabaje junto con su equipo de atención de la salud**. Si es necesario, su médico o enfermera practicante le recetarán insulina. Puede ser necesario si su azúcar en sangre es demasiado elevada, a pesar de la alimentación correcta y del ejercicio físico. Si le recetan insulina, recibirá toda la ayuda necesaria para aplicarse ese medicamento.

Es posible que su equipo de atención de la salud le pida que verifique la presencia de acetona en su primera orina de la mañana. La acetona es una sustancia tóxica que produce su cuerpo cuando no obtiene suficientes calorías o no tiene suficiente insulina.

## ¿Qué es la diabetes?

### ¿Por qué la tengo?

La diabetes es una enfermedad que afecta el método natural del cuerpo de almacenar y usar energía. Produce una sobrecarga de glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo que puede causar muchos problemas de salud. En el embarazo, algunos tipos de diabetes pueden hacer que el bebé crezca demasiado, lo que también puede tener problemas después del parto y en algunos casos puede necesitar atención en una cuna de atención especial. Hay tres tipos principales de diabetes: **Tipo 1, Tipo 2 y gestacional**. **La diabetes de Tipo 1** (también conocida como diabetes juvenil) por lo general comienza en la niñez o en la adolescencia. Este tipo de diabetes se debe tratar con insulina, porque el cuerpo ya no produce su propia insulina. **La diabetes de Tipo 2** se conoce como "diabetes del adulto", porque a menudo comienza después de los 30 años de edad. Este tipo de diabetes se puede tratar con alimentación y ejercicio o puede requerir medicamentos, incluyendo la insulina. Las mujeres con diabetes de Tipo 1 o Tipo 2 deben aplicarse insulina durante el embarazo. Se **(sigue en la página 2)**

## ¿Cómo afectará la diabetes a mi bebé?

No hay una garantía absoluta, pero con una cuidadosa atención a la alimentación y al control del azúcar en sangre, es menos probable que haya problemas. Los bebés nacidos de madres cuyo azúcar en sangre estuvo elevado al principio del embarazo tienen una mayor posibilidad de sufrir complicaciones, tales como defectos de nacimiento. Sin embargo, este riesgo se puede reducir con un buen control del azúcar en sangre antes del embarazo. **(sigue en la página 4)**



KAISER PERMANENTE®

The Permanente Medical Group  
2001 TPMG, Inc.

## Cómo controlar el azúcar en su sangre

La prueba diaria del azúcar en sangre usando un pequeño monitor es de suma importancia para las mujeres embarazadas con diabetes. Esta prueba se hace obteniendo una pequeña gota de sangre de la punta de un dedo. La gota de sangre se coloca en una tira de prueba en el monitor. El monitor después "lee" el nivel de azúcar en sangre y muestra la cantidad. Cuando usted entiende cómo los diversos tipos y cantidades de alimentos afectan su azúcar en sangre, puede elegir los mejores alimentos y determinar el tamaño correcto de las porciones. Algunas cosas que debe recordar sobre la prueba del azúcar en sangre:

- Hágase la primera prueba del día con el estómago vacío. Esta se conoce como prueba "en ayunas".
- Hágase las pruebas de después de las comidas 1 ó 2 horas después de comenzar sus comidas (según se lo haya indicado su profesional de la salud).
- Saque la gota de sangre a los lados de la punta de los dedos, no en la punta misma ni en el medio de la punta del dedo.
- Hay lancetas medianas o finas (la aguja que se usa para obtener la gota de sangre). Si la mediana le lastima los dedos, pruebe la fina.
- Todos los monitores se deben revisar con frecuencia. Si está usando uno de tipo One-Touch, use la tira violeta de verificación todos los días. Use la solución de verificación cada vez que cambie de frasco de tiras o al menos una vez por semana. Si utiliza un monitor diferente, lea las instrucciones para saber cómo verificar la exactitud.

(continúa de la página 1)

### Qué es la diabetes...

recomienda que estas mujeres vean a su médico antes o tan pronto sepan que están embarazadas, para que sus niveles de azúcar se puedan revisar cuidadosamente.

**La diabetes gestacional** es una forma de diabetes temporal producida por los cambios hormonales y químicos en el cuerpo durante el embarazo. Las mujeres pueden tener diabetes gestacional sin saberlo. Es por eso que a todas las mujeres se les hace la prueba de la diabetes durante el embarazo. Su posibilidad de tener diabetes durante el embarazo es mayor si:

- Tuvo azúcar en sangre elevada en un embarazo anterior
- Ha tenido otros bebés que pesaron más de 9 libras.

## ¿Qué pasa después del embarazo?

Después del parto, el impacto de la diabetes a menudo cambia dramáticamente.

- Si tomaba insulina antes de estar embarazada (diabetes de Tipo 1) por lo general necesitará mucho menos insulina inmediatamente después del parto. Su cuerpo aumentará gradualmente la necesidad de insulina a medida que pasen los días. Es importante que verifique la glucosa en sangre con frecuencia, para saber cuándo su cuerpo necesita más insulina.
- Si tomaba medicamentos orales para la diabetes antes de quedar embarazada (diabetes de Tipo 2), su necesidad de insulina también se reducirá inmediatamente después del parto. Por lo general se seguirá aplicando insulina mientras esté amamantando a medida que su cuerpo necesite más insulina. Cuando deje de amamantar, o si decide no amamantar, podrá volver a tomar su medicamento oral.
- Si tiene diabetes gestacional, es posible que no necesite insulina después del parto. Sin embargo, hasta un 60% de las mujeres con diabetes gestacional tendrán diabetes de Tipo 2 más

## ¿Debo amamantar a mi bebé?

La animamos a que amamante a su bebé. Para muchas mujeres esta es la manera más fácil de recuperar su peso anterior al embarazo. El cuerpo usa las calorías almacenadas durante la primera etapa del embarazo para producir leche. Durante los primeros 3 meses de lactancia se usan unas 800 calorías diarias, y aun más durante los 3 meses siguientes. Por lo general, a las 6 semanas del parto, las mujeres que amamantan han perdido un promedio de 4 libras más que las que alimentan a sus bebés con leche artificial. Esto puede ser muy importante, pues mantener un peso corporal normal puede reducir el riesgo de contraer la diabetes más adelante en la vida para las mujeres con diabetes gestacional.

La lactancia tiene muchas ventajas para su bebé. La leche materna transfiere al bebé protección contra las infecciones y las alergias. Esta leche es más fácil de digerir que la leche artificial y sus minerales se absorben mejor que los de la leche artificial.

Si usted tiene diabetes gestacional debe poder amamantar a su bebé sin complicaciones. La cantidad y el tipo de leche que produce su cuerpo es igual al de una mujer que no tuvo diabetes gestacional.

Si tomaba insulina antes de quedar embarazada, es posible que sus necesidades de insulina sean diferentes al amamantar. En particular, debe asegurarse de que su nivel de azúcar en sangre no baje demasiado durante la noche.

Los medicamentos orales para controlar el azúcar en sangre por lo general no se recomiendan durante la lactancia. Si tomaba alguno de estos medicamentos antes del embarazo, hable con su médico sobre su uso. Lo más probable es que necesite controlar su azúcar en sangre con su alimentación, y posiblemente con insulina, mientras esté amamantando.



- Tiene exceso de peso.
- Un pariente cercano, como uno de sus padres, un hermano o una hermana, tiene diabetes.
- Tiene infecciones frecuentes de levaduras.
- Tuvo un bebé que nació muerto.

Por lo general, la diabetes gestacional comienza después del primer trimestre del embarazo, de manera que la mayoría de las mujeres con este tipo de diabetes tienen valores normales de azúcar en sangre en la primera etapa del embarazo.

## ¿Qué hace la insulina?

La insulina ayuda al cuerpo a llevar la glucosa de la sangre a los músculos y a otros tejidos donde se usa como combustible. Las principales fuentes de glucosa son los azúcares y los almidones. Después de que la comida se digiere en el estómago, la glucosa entra al torrente sanguíneo.

adelante en la vida. Es importante que se haga un análisis de azúcar en sangre en el laboratorio seis semanas después del parto, para ver si todavía tiene diabetes. Es posible que tenga que volver a hacerse un análisis después de dejar de amamantar a su bebé. Si tiene diabetes, su médico le indicará si necesitará tomar medicamentos para la diabetes. Si su análisis de sangre es normal, será igualmente importante que tenga presente el aumento del riesgo de contraer la diabetes más adelante.

Para reducir su riesgo, recuerde lo siguiente:

- Mantenga su peso lo más cerca posible de lo normal. Si necesita ayuda para bajar de peso, pregunte en el Departamento de Instrucción Sobre la Salud del Kaiser Permanente local acerca de las clases para el manejo del peso y de ejercicio físico.
- Hágase un análisis anual de azúcar en sangre en un laboratorio.
- Planee sus embarazos y consulte a su médico antes de volver a quedar embarazada, para asegurarse de que su azúcar en sangre sea normal. El azúcar en sangre muy elevada al comienzo del embarazo puede causar defectos de nacimiento en el feto en desarrollo. Por lo general, éstos se pueden prevenir controlando el nivel de azúcar en sangre antes del embarazo.

Si la insulina no puede llegar hasta las células. En cambio, se acumula en la sangre y en la orina.

Las mujeres con diabetes gestacional pueden tener un suministro adecuado de insulina en la primera mitad del embarazo. Sin embargo, a medida que progresa el embarazo, la placenta produce hormonas que interfieren con los efectos de la insulina sobre la glucosa en sangre (resistencia a la insulina). La resistencia a la insulina aumenta a medida que crece la placenta y aumentan los niveles de hormonas. La diabetes gestacional ocurre cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina para vencer la resistencia a la insulina. Si su cuerpo no puede producir suficiente insulina para mantener el nivel de azúcar normal, es posible que sea necesario aplicarse inyecciones de insulina.



Esta es una guía de referencia rápida. Pregunte a su enfermera o a su nutricionista sobre otros alimentos que puede escoger.

## OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LAS MUJERES DIABÉTICAS

	ALMIDONES	PROTEÍNAS	GRASAS	PRODUCTOS DE LA LECHE	FRUTAS	VEGETALES
<b>Desayuno</b>	2 rebanadas de pan integral 0 1 taza de avena cocida 0 2 tortillas de maíz o de trigo 0 1 "English muffin" de trigo	1 huevo 0 1 cucharada de mantequilla de cacahuete 0 1 onza de carne magra cocida	1 cucharadita de margarina, mantequilla, aceite 0 1 cucharada de queso crema			
<b>Bocadillo a.m.</b>	1 rebanada de pan integral 0 6 galletas de trigo (2") 0 1 tortilla de maíz	1 onza de carne magra cocida, de pollo o de pescado 0 1 onza de queso		1/2 taza de leche sin grasa o baja en grasa 0 1/2 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa		
<b>Almuerzo</b>	2 rebanadas de pan integral 0 2 tortillas de maíz o de trigo 0 1 taza de fideos cocidos 0 2/3 taza de arroz cocido, frijoles o lentejas	2 onzas de carne cocida, de pollo o de pescado 0 1/2 taza de requesón 0 1/2 taza de atún envasado en agua 0 1 taza de tofu 0 2 onzas de queso	1 cucharadita de aceite, margarina o mantequilla 0 1 cucharada de aderezo de aceite y vinagre 0 1/8 de un aguacate mediano	1 taza de leche sin grasa o baja en grasa 0 1 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa	1 fruta fresca <b>pequeña</b> 0 1/2 taza de fruta enlatada sin endulzar y escurrida.	1 tomate pequeño y 1/2 taza de vegetales cocidos y 1 taza de vegetales crudos
<b>Bocadillo p.m.</b>	1 tortilla de maíz o de trigo 0 1 rebanada de pan integral 0 6 galletas de trigo	1 huevo 0 1 onza de carne magra cocida 0 1 onza de queso		1/2 taza de leche sin grasa o baja en grasa 0 1/2 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa		
<b>Cena</b>	1 taza de fideos cocidos 0 2/3 taza de arroz cocido, frijoles o lentejas 0 1 pan bolillo y 1/2 taza de maíz cocido, chicharos o calabaza de invierno 0 1 papa mediana al horno y 1/2 taza de algún vegetal cocido que contenga almidón	3 onzas de carne de res, de pollo o de pavo 0 3 onzas de pescado cocido	2 cucharaditas de margarina, aceite o mantequilla 0 1 cucharada de aderezo de aceite y vinagre y 1 cucharadita de otra grasa	1 taza de leche sin grasa o baja en grasa 0 1 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa	1 fruta fresca <b>pequeña</b> 0 1/2 taza de fruta enlatada sin endulzar y escurrida.	1 tomate pequeño y 1/2 taza de vegetales cocidos y 1 taza de vegetales crudos
<b>Bocadillo de la noche</b>	1 rebanada de pan integral 0 6 galletas de trigo 0 1/2 taza de avena cocida o de otro cereal integral	1 onza de queso 0 1 onza de carne magra cocida 0 1 cucharada de mantequilla de cacahuete		1 taza de leche sin grasa o baja en grasa 0 1 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa		
<b>Comidas libres:</b> lechuga, pepino, repollo, rábanos, apio, hongos, zucchini, pimientos, ajíes, ajo, mostaza sin endulzar y jugo de lima o de limón sin endulzar						
<b>Comidas que se deben evitar:</b> azúcar, mermelada, miel, jarabes, gaseosas endulzadas, Koolaid, limonada, TODOS los jugos, incluyendo de naranja, manzana, arándanos, uvas, etc.						

### Las opciones de alimentos y el aumento de peso

Elegir los alimentos con cuidado es fundamental para tener un embarazo sano. Esto dará a su bebé en formación una alimentación equilibrada y mantendrá su glucosa en sangre en la gama normal. Usted se reunirá con un nutricionista para hablar sobre su plan de alimentación individual y para intercambiar ideas sobre los bocadillos.

Por lo general, una mujer embarazada necesita más proteínas y menos grasas. Un 50% de las calorías deben provenir de hidratos de carbono complejos y de alimentos ricos en fibra. Las fuentes recomendadas de hidratos de carbono complejos son cereales integrales, panes y fideos, así como frijoles, lentejas, arroz integral, papas y avena tradicional. No deje de incluir productos lácteos bajos en grasa, vegetales frescos y una pequeña cantidad de fruta todos los días.

### Errores comunes y problemas

**El tamaño de las porciones:** Tenga mucho cuidado con esto. Su nutricionista le mostrará el tamaño de las porciones que debe consumir. Esté alerta a la tendencia de comer un pedazo grande de fruta pensando que es una porción, cuando en realidad es 2 o más. Lo mismo se debe tener en cuenta en el caso de los almidones, como el pan, el arroz o los fideos.

**Comidas rápidas o en restaurantes:** Es aquí donde la gente a menudo se confunde. Preste mucha atención a lo que pida, haga preguntas y si sabe que las porciones son demasiado grandes, deje comida en el plato. También tenga en cuenta los ingredientes: muchas salsas contienen azúcar, grasa o almidón adicional.

**Leche, cereales procesados o fruta para el desayuno.** A menudo su cuerpo no podrá manejar los azúcares en estos alimentos en la primera comida de la mañana.

**Calorías sin valor nutritivo:** Trate de evitar los postres muy azucarados o la comida chatarra. Las sustancias artificiales para endulzar, como Nutrasweet, se deben limitar a dos porciones diarias. Además, **no se recomiendan** el alcohol, la cafeína y el cigarrillo.

**Compra de comidas preparadas.** Lea detenidamente las etiquetas cuando compre comidas ya preparadas, tales como comidas congeladas o alimentos y bocadillos empacados. Los ingredientes aparecen en orden de cantidad. Si algún tipo de azúcar está entre los primeros ingredientes, es probable que el producto tenga demasiada azúcar refinada para una persona diabética.

### La cantidad de peso que debe aumentar

El aumento de peso debido es necesario para que el bebé obtenga una buena nutrición. Sin embargo, el aumento de peso excesivo aumenta la resistencia del cuerpo a la insulina, haciendo que suba el azúcar en sangre. Es recomendable que las mujeres diabéticas que estén cerca de su peso deseado aumenten entre 24 y 27 libras. Esta cantidad aumenta (28 a 36 libras) si usted pesaba muy poco al principio del embarazo y se reduce (15 a 20 libras) si pesa demasiado. El aumento de peso promedio es de 1/2 a 1 libra por semana, o 3 libras por mes a partir de la 24ª semana. Antes de entonces debe aumentar muy poco peso (de 3 a 5 libras).

(continúa de la página 1)

Si usted tiene diabetes gestacional, el mayor riesgo es que tenga un bebé de gran tamaño (macrosomía), que pueda ser demasiado grande como para un parto vaginal. Algunos bebés nacidos de madres con niveles elevados de azúcar en sangre tienen una reducción repentina del azúcar en sangre durante sus primeras horas de vida (hipoglucemia).

## Cómo afectará la diabetes a mi bebé...

Los bebés nacidos de una madre diabética pueden tener los siguientes problemas:

**La macrosomía** es un término médico usado para describir a un bebé muy grande. El bebé puede ser demasiado grande por recibir demasiada azúcar en sangre de la madre. El bebé en crecimiento cambia el exceso de azúcar en sangre a grasa y puede crecer demasiado hasta el punto de no caber por el canal vaginal. El bebé puede sufrir lesiones durante el parto, tales como huesos rotos, daños a los nervios o falta de oxígeno.

**La hipoglucemia** (bajo azúcar en sangre) puede ocurrir si los niveles de azúcar en sangre de la madre han estado consistentemente elevados, haciendo que el feto tenga un nivel de insulina elevado. Después del parto el bebé deja de tener el nivel de azúcar elevado de la madre. El resultado es que el nivel de azúcar en la sangre del recién nacido se vuelve muy bajo. Se verificará el nivel de azúcar en sangre de su bebé y, si es demasiado bajo, es posible que el bebé deba ser alimentado inmediatamente.

**Polihidramnios** es un término usado para el exceso de líquido amniótico. Esto ocurre en un 10% de las mujeres con diabetes. El exceso de líquido puede producir un parto prematuro u otros problemas. A veces el líquido adicional se puede reducir con intervenciones o medicamentos.

**La dificultad para respirar**, también llamada **síndrome de distrés respiratorio**, es más común en los bebés de madres diabéticas. Esto se debe a un retraso en la maduración de los pulmones. Su médico podrá hacer pruebas especiales de madurez de los pulmones antes de que nazca el bebé.

**Bebés nacidos muertos.** Esto es algo en lo que nadie quiere pensar. Sin embargo, los bebés de madres diabéticas tienen una posibilidad ligeramente mayor de nacer muertos. Su profesional de la salud hará un control especial de su bebé durante las últimas semanas de su embarazo para reducir la posibilidad de que esto ocurra.

## Pruebas prenatales especiales

Se hacen pruebas especiales en diversas etapas del embarazo. Se pueden hacer en el consultorio del médico o en trabajo de parto y parto.

- **Ultrasonido:** Una máquina especial usa ondas de sonido para crear una imagen de su bebé. Permite que el médico vea y mida al bebé durante el embarazo.
- **Datos del movimiento del feto (contar patadas):** Le indicarán que cuente el número de minutos que demora su bebé en moverse y/o patear 10 veces. Esto se hace en casa, a menudo después de la cena.
- **Prueba de latidos del corazón del bebé sin nacer:** La enfermera la conectará a un monitor fetal durante 20 a 40 minutos. Escuchar los latidos del corazón del feto da información sobre la salud general del bebé.
- **Prueba de estrés:** A menudo, esta prueba se hace cuando la prueba de anterior es anormal. Se administra una pequeña dosis de una hormona que produce contracciones (oxitocina). El médico evalúa la manera en que el bebé reacciona a las contracciones.
- **Amniocentesis:** En esta prueba se extrae una pequeña cantidad de líquido del saco amniótico. Se hacen las pruebas con fines genéticos o para verificar la madurez de los pulmones del bebé.

## El parto

Cuando el azúcar en sangre de la madre permanece normal durante todo el embarazo, la diabetes no debe afectar el parto. Si el bebé es muy grande, es posible que el médico decida inducir el parto aproximadamente una semana antes de la fecha esperada del parto. A veces es necesario hacer una cesárea si el bebé es demasiado grande como para caber en el canal de parto. Las decisiones sobre el parto son muy individuales. Debe hablar sobre sus inquietudes con su profesional de la salud.

# A a Z

## diccionario de la diabetes

### Cómo controlar la glucosa en su sangre

Una manera de revisar la glucosa en sangre en el hogar al poner una gota de sangre de un dedo en una tira de prueba con un agente químico especial y usar una máquina para leer el valor de azúcar.

### Grasa

Una de las tres sustancias nutritivas que suministran calorías al cuerpo. Incluye el aceite vegetal, la manteca, la margarina, la mantequilla, la manteca vegetal, la mayonesa y el aderezo de ensaladas.

### Hidratos de carbono

Un tipo de alimento que, por lo general, proviene de plantas en lugar de animales. Hay hidratos de carbono simples (azúcar, fruta) e hidratos de carbono complejos (vegetales, almidones).

### Hipoglucemia

Un problema de la salud en el que el azúcar en sangre es de menos de 60. Esto es peligroso y se debe evitar o tratar inmediatamente.

### Hormona

Una sustancia química que se produce en el cuerpo que tiene un efecto "regulador" sobre la actividad de un tejido específico del cuerpo. El

estrógeno, cortisol y lactógeno placentario humano son hormonas que produce la placenta. Ayudan al cuerpo de la madre a prepararse para el embarazo y el parto, pero también tienen un efecto antiinsulínico (ver resistencia a la insulina).

### Insulina

Una hormona que produce el páncreas. La insulina ayuda a que la glucosa salga de la sangre y entre a los músculos y a otros tejidos del cuerpo.

### Macrosomía

Un término usado para un bebé que es mucho más grande que lo normal. Esto puede ocurrir cuando los niveles de azúcar en sangre de la madre han sido más elevados que lo normal durante el embarazo.

### Páncreas

Una glándula larga ubicada detrás del estómago. El páncreas produce insulina y enzimas para la digestión.

### Placenta

Un órgano especial que une a la madre y al feto. Produce las hormonas necesarias para el embarazo y suministra agua, oxígeno y sustancias nutritivas (alimento) de la sangre de la madre.

### Profesionales de la salud

Profesionales especializados en el manejo de ciertos problemas de la salud. En el caso de la diabetes, los profesionales de la salud pueden incluir: un obstetra, un médico internista, un nutricionista certificado, un educador sobre la diabetes, a una enfermera registrada y a un neonatólogo.

### Proteína

Una sustancia nutritiva que a menudo, pero no siempre, es de origen animal. Los alimentos ricos en proteínas incluyen carne, aves, pescado, huevos, quesos duros, requesón, yogur y leche. Algunas fuentes de proteínas no de origen animal son las nueces y las semillas, la mantequilla de cacahuete, las legumbres, los cereales integrales y el tofu.

### Resistencia a la insulina

Un bloqueo parcial del efecto de la insulina. Esto puede ser causado por hormonas producidas por la placenta o por el aumento de peso excesivo.

