



healthy beginnings

La diabetes y el embarazo

BOLETÍN INFORMATIVO PRENATAL

► INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones por su embarazo! Este boletín informativo está escrito justamente para usted, una mujer embarazada con diabetes. En Kaiser Permanente queremos darle toda la ayuda y el apoyo que necesita durante este momento importante en su vida, y en la vida de su familia. Los médicos, enfermeras, dietistas y otros miembros del equipo de atención de la salud trabajarán con usted para mantener un nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible. Esto le dará la mejor oportunidad para tener un bebé saludable.

Kaiser Permanente le ofrece varios programas para ayudarla con la diabetes en el embarazo. Los profesionales de atención de la salud en varios establecimientos ofrecen clases para mujeres embarazadas sobre la diabetes, la planificación de comidas, el uso de un monitor de glucosa en la sangre y otra información importante. Un médico, enfermera o educador de diabetes trabajará individualmente con usted durante sus visitas al consultorio o por teléfono, para ayudar a mantener la salud suya y la de su bebé. Recuerde que usted es el miembro más importante de su equipo de atención de la salud. Estamos aquí para ayudarla.

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

Al tomar medidas para mantener sus niveles de azúcar en la sangre lo más cerca posible al nivel normal, estará haciendo todo lo posible para tener un embarazo saludable y normal. Estas medidas incluyen elegir bien las comidas. Si come alimentos saludables obtendrá toda la nutrición que necesita, sin azúcar y grasas adicionales que le pueden hacer perder el control de su diabetes. Además, la actividad física le ayudará a su cuerpo a bajar los niveles de azúcar en la sangre, le ayudará a controlar mejor su aumento de peso y a mejorar su bienestar general. La actividad física más fácil y saludable es caminar. Muchas mujeres también disfrutan de yoga, natación y ejercicios acuáticos durante el embarazo. Kaiser Permanente tiene muchos recursos para ayudarla a mantenerse activa. Vaya al Centro de Educación sobre la Salud de su establecimiento para obtener más información sobre cómo empezar un programa de ejercicios físicos. No se olvide de hablar con su médico u otro profesional de la salud antes de iniciar una rutina de ejercicios físicos.

Las mujeres que tienen diabetes durante el embarazo corren un riesgo mayor de tener alta presión sanguínea (preclampsia). Repase los signos de advertencia que aparecen en el número 5 de *Healthy Beginnings* (24 a 28 semanas) y llame a su médico de inmediato si tiene alguno de estos signos de advertencia.

► ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un trastorno que afecta la manera en que el cuerpo normalmente almacena y usa la energía. Causa una sobrecarga de glucosa (azúcar) en la corriente sanguínea, que puede causar muchos problemas de salud. Durante el embarazo, la sobrecarga de glucosa puede hacer que el bebé crezca demasiado, dificultando un parto natural. El bebé también puede tener problemas después del parto y posiblemente necesite ser cuidado en la sala de atención especial para recién nacidos. Por eso es tan importante que controle su nivel de azúcar en la sangre cuando está embarazada.

Hay tres tipos de diabetes que pueden ocurrir durante el embarazo.

La diabetes gestacional es el tipo de diabetes más común en las mujeres embarazadas. Es un tipo de diabetes temporal, causado por los cambios en el cuerpo durante el embarazo y ciertos factores de riesgo genéticos. Como las mujeres pueden tener diabetes gestacional sin saberlo, se les hace

contenido

¿Voy a necesitar medicamentos?	2
Glosario.	2
Automonitoreo del nivel de glucosa en la sangre	2
Consejos sobre nutrición	2
Carbohidratos	3
Proteína.	3
Plan de alimentación de muestra	3
Opciones de menú para personas diabéticas	3
¿Debo amamantar?	4
El parto	4
¿Qué ocurre después del embarazo?	4

pruebas de diabetes a todas las mujeres durante el embarazo. Sus probabilidades de tener diabetes en el embarazo son mayores si:

- Tuvo niveles elevados de azúcar en la sangre durante un embarazo anterior.
- Ha tenido otros bebés que pesaron más de 9 libras.
- Tiene sobrepeso.

(continúa en la página 4)

► ¿Cómo afectará la diabetes a mi bebé?

No hay garantías absolutas, pero con cuidadosos cambios en su estilo de vida, incluyendo alimentos saludables, actividad física y un buen control del nivel de azúcar en la sangre, es menos probable que ocurra un problema. Si tiene diabetes gestacional, el mayor riesgo es tener un bebé grande (macrosomía), quizás demasiado grande para que nazca por parto vaginal. Algunos bebés nacidos de madres con niveles elevados de azúcar en la sangre tienen una baja repentina del nivel de azúcar en su sangre (hipoglucemia) durante las primeras horas de vida. Si bien algunos bebés pueden tener problemas, su equipo de atención de la salud, junto con el médico de su bebé, estarán presentes para ayudarla y ayudar a su bebé.

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

La macrosomía (bebé grande) ocurre cuando el bebé crece demasiado por que recibe demasiado azúcar de la sangre de la madre. El bebé convierte el exceso de azúcar a grasa y puede crecer tanto que no puede pasar por el canal de parto. Para evitar posibles lesiones al bebé durante un parto vaginal, es posible que su médico le recomiende un parto por cesárea.

La hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) puede ocurrir si los niveles de azúcar en la sangre de la madre han sido constantemente altos durante el embarazo. Esto hace que el feto desarrolle niveles elevados de insulina en la sangre. Después del parto, el bebé ya no tiene el nivel elevado de azúcar en la sangre de

(continúa en la página 4)

► ¿Necesitaré medicamentos?

A veces los cambios en la dieta y en los niveles de actividad no son suficientes para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control. Su médico u otro profesional médico también le pueden recetar insulina u otro medicamento por vía oral. Esto podría ser necesario si el nivel de azúcar en su sangre es demasiado elevado, aunque esté comiendo los alimentos recomendados y haciendo ejercicios físicos.

Si necesita tomar insulina o medicamentos orales, obtendrá la ayuda que necesita para aprender a usar estos medicamentos. Su equipo de atención de la salud también le puede pedir que analice su primera orina de la mañana para ver si tiene cetonas en la orina. Las cetonas son elementos químicos en su orina producidos por su cuerpo cuando no recibe suficientes calorías o no tiene suficiente insulina.

► Glosario

AUTO MONITOREO DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Una manera de medir el nivel de azúcar en la sangre desde su casa. Se coloca una gota de sangre en una tira tratada con un producto químico. Se usa un dispositivo (un medidor de glucosa/azúcar en la sangre) para leer el valor de azúcar en la sangre en esa gota de sangre.

CETONAS

Una sustancia producida por el cuerpo cuando no recibe suficientes calorías o no tiene suficiente insulina.

GRASA

Uno de tres nutrientes que proporcionan calorías al cuerpo. Se encuentra en aceite vegetal, manteca de cerdo, margarina, mantequilla, grasa vegetal, mayonesa y aderezo para ensalada.

HIDRATOS DE CARBONO

Un nutriente de los alimentos que proporciona energía para nuestros cuerpos y afecta el nivel de azúcar en la sangre. Los hidratos de carbono se encuentran principalmente en alimentos de los grupos alimenticios de almidones, frutas y lácteos.

HIPOGLUCEMIA

Un trastorno en el que el nivel de azúcar en la sangre es menor de 60mg/dL para un adulto. Puede ser peligroso y se debe evitar y tratar rápidamente.

HORMONA

Una sustancia química producida dentro del cuerpo que regula la actividad de un tejido específico del cuerpo. El estrógeno, cortisol y lactógeno placentario humano son las hormonas producidas por la placenta. Ayudan al cuerpo de la madre a prepararse para el embarazo y parto. También tienen un efecto anti-insulina (vea "resistencia a la insulina" a continuación).

INSULINA

Una hormona producida por el páncreas. La insulina ayuda a que la glucosa se vaya de la sangre y entre en los músculos y otros tejidos del cuerpo para proporcionar energía.

PÁNCREAS

Una glándula larga que se encuentra detrás del estómago. El páncreas produce insulina y enzimas digestivas.

PLACENTA

Un órgano especial que une a la madre y el feto. Proporciona las hormonas necesarias para el embarazo y suministra agua, oxígeno y nutrientes (comida) al feto de la sangre de la madre.

PROTEÍNA

Un nutriente que es importante para el crecimiento y desarrollo. Los alimentos con alto contenido de proteína son la carne, aves, pescado, huevos, quesos duros, requesón, yogurt y leche. Las fuentes de proteína que no tienen orígenes de animales son los frutos secos y las semillas, crema de cacahuates, legumbres, soja y tofu.

RESISTENCIA A LA INSULINA

Un bloqueo parcial del efecto de insulina. Puede ser causado por hormonas producidas por la placenta o por aumentar demasiado de peso.

► Auto monitoreo de glucosa en la sangre

Es extremadamente importante que las mujeres embarazadas con diabetes se controlen el nivel de azúcar en la sangre todos los días con un pequeño monitor.

Puede medir el nivel de azúcar en la sangre extrayendo una pequeña gota de sangre de la punta de su dedo. La gota de sangre se coloca en una tira reactiva del medidor de glucosa en la sangre. El medidor "lee" el nivel de azúcar en la sangre y se la muestra. Su profesional médico le puede ayudar a aprender cómo varios tipos y cantidades de comidas pueden afectar el nivel de azúcar en su sangre.

Algunas cosas que debe recordar sobre las pruebas de azúcar en la sangre:

- Lávese y séquese bien las manos antes de hacerse la prueba.
- Haga su primera prueba del día antes de comer o tomar algo. Esto se llama prueba de nivel de azúcar en la sangre "en ayunas".
- Haga la prueba posterior a la comida 1 hora después de empezar a comer.
- Pique su dedo (para obtener la gota de sangre) en los costados de la yema, no en el medio.
- Hay lancetas (la aguja que le pica el dedo para obtener la gota de sangre) de tamaño fino y ultra fino. Pruebe con la de tamaño ultra fino si le molesta usar la de tamaño fino.
- Todos los medidores de glucosa se deben revisar con frecuencia. Verifique que el medidor tenga el código correcto antes de usarlo por primera vez y cada vez que cambie a una nueva botella de tiras reactivas. También debe controlar la calidad de las tiras con la solución que viene con el medidor. Vea las instrucciones que vienen con el medidor para obtener más detalles.

Si necesita ayuda con su medidor o con las pruebas de nivel de azúcar en la sangre, hable con su médico u otro profesional de la salud, o visite el Centro de Educación sobre la Salud de su establecimiento.

► Consejos de nutrición

Planificación de comidas: Coma cada 2 a 3 horas: podrían ser 3 comidas y 3 a 4 bocados todos los días. No deje pasar más de 10 horas entre su último bocado de la noche y el desayuno del día siguiente. Reparta los hidratos de carbono (almidones, leche y fruta) a lo largo del día.

Tamaño de la porción: Tenga cuidado con esto. Use tazas y cucharas medidoras. Su dietista le puede mostrar el tamaño de las porciones que tiene que comer. Tenga cuidado al comer una fruta grande, por ejemplo, pensando que es una sola porción, cuando en realidad son 2 ó más porciones. Tome las mismas precauciones para los almidones, como pan, arroz o pastas.

Desayuno: Evite la leche, los cereales listos para comer y las frutas a la mañana, ya que su cuerpo probablemente no pueda procesar el azúcar de estas comidas. En su lugar, elija almidones con alto contenido de fibra y proteína magra, como copos de avena o claras de huevo y tostada de pan integral.

Necesidad de calcio: El calcio es muy importante para la salud de los huesos, sobre todo durante el embarazo. Incluya 3 a 4 porciones de alimentos ricos en calcio todos los días. 1 porción = 8 onzas (1 taza) de leche descremada o baja en grasa o leche de soja enriquecida con calcio, ó 6 onzas de yogurt de bajas calorías ó 1.5 onzas de queso. No se olvide de contar la leche y el yogurt como alimentos con hidratos de carbono. Es posible que tenga que tomar un suplemento de calcio (1000 a 1200 mg) si no puede tolerar estos alimentos.

Cuando compre comidas preparadas: No se olvide de leer las etiquetas cuando compre alimentos que hayan sido preparados, como por ejemplo comidas congeladas, comidas envasadas y bocados. Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. Si cualquiera de los primeros 4 ingredientes es sugar, corn syrup, honey, fructose (azúcar, jarabe de maíz, miel, fructosa) o cualquier palabra que termine en "-ose", es probable que ese producto contenga demasiado azúcar para alguien con diabetes. Estos ingredientes pueden elevar demasiado el nivel de azúcar en su sangre. Siempre que sea posible, coma alimentos frescos, preparados en su casa.

Comidas rápidas y de restaurante: Piense cuidadosamente antes de elegir su comida y haga preguntas. Si sabe que las porciones son demasiado grandes, separe la mitad de la comida antes de empezar a comer. Tenga cuidado también con los ingredientes. Muchas salsas tienen azúcar, grasas o almidones adicionales, y no lo sabrá si no pregunta.

Calorías vacías: Limite los postres y bocados con mucha azúcar. Estas comidas tienen tendencia a elevar demasiado el nivel de azúcar en su sangre. Los endulzantes artificiales *Splenda*, *Equal* y *NutraSweet* (aspartamo) se pueden consumir moderadamente durante el embarazo sin peligro. Además, evite las bebidas con muchas calorías.

► Carbohidratos

- Se encuentran en el almidón, en las frutas y en el grupo de los lácteos.
- Deben consumirse en cada comida y bocadillo.
- Se convierten en azúcar en el cuerpo.
- Suministran energía al cuerpo alimentando el cerebro, los músculos y los órganos.

Consumir muchos carbohidratos de una sola vez hará que el nivel de azúcar en la sangre aumente demasiado. Mida el tamaño de las porciones de carbohidratos que come para mantener controlado su nivel de azúcar en la sangre. Recuerde que las verduras ricas en almidón como el maíz, los chícharos, la calabaza de invierno, las papas, los frijoles, los camotes, el taro y la raíz del loto se encuentran dentro del grupo de los almidones.

► Proteína

- Se encuentran en el pollo, el cerdo, la carne de res, el pescado, los huevos, el queso, las nueces, las legumbres, los frijoles de soya, y el tofu.
- Deben consumirse en cada comida y bocadillo.
- No aumentan el nivel de azúcar en la sangre y la ayudan a sentirse satisfecha por más tiempo.
- Favorecen el crecimiento y el desarrollo.
- 3 onzas de carne se asemejan al tamaño de una baraja de cartas.

► Plan de alimentación de muestra

- 7 a. m.: **Desayuno:** 1 huevo cocido, ½ a 1 taza de avena tradicional cocida
- 10 a. m.: **Bocadillo:** 1 onza de queso, 1 tortilla, 1 manzana pequeña (del tamaño de una pelota de tenis)
- 1 p. m.: **Almuerzo:** 2 onzas de rodajas de pavo, 2 rebanadas de pan integral, 6 onzas de yogur light, lechuga, tomate, mostaza, escabeches, 1 taza de ensalada con 2 cucharadas de vinagre balsámico y aceite
- 4 p. m.: **Bocadillo:** 1 oz de nueces, 6 galletas de trigo integral, ½ plátano
- 7 p. m.: **Cena:** 3 onzas de pollo al horno, 1 papa pequeña (del tamaño de una pelota de tenis), ½ taza de maíz, 1 taza de leche de soya natural, ½ taza de brócoli al vapor, ajo
- 10 p. m.: **Bocadillo:** 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete natural, 1 rebanada de pan integral, 1 taza de leche sin grasa

► Opciones de menú para personas diabéticas

Observe las casillas de la tabla. Asegúrese de escoger artículos similares a los que figuran en las casillas para consumir en cada comida o bocadillo.

	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 ○ • 2 claras de huevo ○ • 1/8 taza de nueces ○ • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (natural) ○ • 1 onza de carne magra cocida • 1 a 2 onzas de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 rebanadas de pan integral ○ • ½ a 1 taza de avena cocida ○ • 1 a 2 tortillas de trigo o maíz (6") ○ • ½ a 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"> • Al gusto
BOCADILLO DE LA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne magra, pollo o pescado cocidos** ○ • ¼ de taza de requesón ○ • 1 onza de queso ○ • ¼ de taza de queso paneer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral ○ • 6 galletas de trigo integral (2") ○ • 1 tortilla de trigo o maíz (6") ○ • 1 chapati (6") ○ • ½ pan pita (6") ○ • 1 taza de pohá (copos de arroz) 		<ul style="list-style-type: none"> • ½ plátano grande ○ • ½ taza de mango ○ • 1 pedazo pequeño de fruta fresca (del tamaño de una pelota de tenis) ○ • 1 taza de melón cantaloupe en cubos ○ • ½ toronja grande ○ • 1 kiwi grande 	<ul style="list-style-type: none"> • Al gusto
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de carne, pollo, pescado o mariscos cocidos (cangrejo, almejas, langostas o camarones)** ○ • ½ taza de requesón ○ • 2 onzas de atún light enlatado en agua** ○ • 1 taza de tofu ○ • 2 onzas de queso ○ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras ricas en almidón*** ○ • 2 rebanadas de pan integral ○ • 2 tortillas de trigo o maíz (6") ○ • 2/3 de taza de pasta o arroz cocidos, o frijoles horneados ○ • 1 patata mediana ○ • ½ naan de 8" x 2" ○ • 2 chapati (6") ○ • taza de lentejas o frijoles cocidos* ○ • 1/3 de taza de taro o raíz de loto cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa ○ • 1 taza de leche de soya light o natural baja en grasa con calcio ○ • 6 onzas de yogur light natural bajo en grasa o sin grasa 		<ul style="list-style-type: none"> • Al gusto
BOCADILLO DE LA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo ○ • 2 claras de huevo ○ • 1 onza de carne magra cocida ○ • 1 onza de queso ○ • 1/8 taza de nueces ○ • ¼ de taza de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral ○ • 6 galletas de trigo integral (2") ○ • 1 tortilla de trigo o maíz (6") ○ • 1 chapati (6") ○ • 1 ½ tazas de arroz refinado ○ • ½ pan pita (6") 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo pequeño de fruta fresca (del tamaño de una pelota de tenis) ○ • ½ taza de frutas enlatadas escurridas sin azúcar ○ • 17 uvas pequeñas ○ • 1 ¼ tazas de sandía en cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • Al gusto
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • 3 onzas de pollo, pavo, carne de res o cordero ○ • 3 onzas de pescado cocido** ○ • 1 ½ tasas de tofu ○ • ¾ de taza de tempeh ○ • ¾ de taza de queso paneer ○ • 4 sardinas medianas ○ • 2 cucharadas de queso parmesano rallado 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/3 de taza de pasta o arroz cocidos, o frijoles horneados ○ • panecillo de trigo integral y ½ taza de maíz, chícharos o calabaza de invierno cocidos*** ○ • 1 papa pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) y ½ taza de verduras ricas en almidón cocidas*** ○ • 1 taza de legumbres o dhal cocidos* 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa ○ • 1 taza de leche de soya light o natural baja en grasa con calcio ○ • 6 onzas de yogur light natural bajo en grasa o sin grasa 		<ul style="list-style-type: none"> • Al gusto
BOCADILLO DE LA NOCHE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de queso ○ • 1 onza de carne magra cocida ○ • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (natural) ○ • ¼ de taza de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral ○ • 6 galletas de trigo integral (2") ○ • ½ taza de avena cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa ○ • 1 taza de leche de soya light o natural baja en grasa con calcio 		<ul style="list-style-type: none"> • Al gusto

* equivale a 2 porciones de almidones y 2 porciones de proteína

** No coma pez espada, tiburón, caballa, blanquillo camello o pescado crudo. Consuma solamente hasta 6 onzas por semana de atún albacora blanco enlatado. Este tipo de pescados puede contener niveles peligrosos de mercurio que podrían 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 ricas en almidón como el maíz, los chícharos, la calabaza de invierno, las patatas, los frijoles, los plátanos, y los camotes se encuentran dentro del grupo de los almidones.

**** Verduras sin almidón: lechuga, pepino, repollo, rábanos, apio, hongos, calabacita, pimientos, chiles, bok choy, brócoli, espinaca, berenjena, quimbombó (okra)

Alimentos que debe evitar: azúcar, mermelada, miel, jarabe, refrescos regulares, Kool-Aid, limonada, todos los jugos (incluidos los jugos de naranja, manzana, arándanos, uva, etc.)

► ¿Debería dar pecho?

La alentamos enfáticamente a dar pecho.

El cuerpo usa las calorías almacenadas durante la primera parte del embarazo para hacer la leche materna. Usa alrededor de 300 a 500 calorías por día para dar pecho. A las 6 semanas de dar a luz, las mujeres que dan pecho en general han bajado un promedio de 4 libras más que las mujeres que alimentan a sus bebés con biberón. Esto puede ser especialmente importante para mujeres con diabetes gestacional, ya que mantener un peso corporal normal puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

Dar pecho tiene muchas ventajas para su bebé. La leche materna contiene sustancias que se sabe protegen a bebés contra las infecciones, ciertas enfermedades y alergias. La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula. Contiene minerales que se absorben mejor que los minerales en la fórmula para bebés.

Si ha tenido diabetes gestacional, debe poder darle pecho a su bebé sin complicaciones. La cantidad y tipo de leche que produce su cuerpo será igual a la de mujeres que no han tenido diabetes gestacional.

Si tomó insulina antes de quedar embarazada, es posible que necesite una dosis distinta de insulina cuando esté dando pecho. Las mujeres con diabetes tipo 1 en particular deben estar atentas a que el nivel de azúcar en su sangre puede bajar repentinamente cuando da pecho o después. Puede ser una buena idea medir su nivel de azúcar en la sangre antes y después de alimentar a su bebé durante las primeras semanas que da pecho. Es posible que tenga que comer bocados para evitar un bajo nivel de azúcar en la sangre, sobre todo de noche. En general no se recomienda el uso de medicamentos orales para controlar el nivel de azúcar en la sangre cuando da pecho. Si tomó uno de estos medicamentos antes de quedar embarazada, hable con su médico u otro profesional médico antes de volver a tomarlo. Lo más probable es que tenga que controlar el nivel de azúcar en su sangre con su dieta, ejercicios físicos y posiblemente con insulina cuando da pecho.

► ¿Cómo afectará la diabetes a mi bebé?

(continuado de la página 1)

la madre pero sigue produciendo altas cantidades de insulina. Como resultado, el nivel de azúcar en la sangre del bebé baja demasiado. Inmediatamente después del nacimiento, le medirán el nivel de azúcar en la sangre de su bebé. Si es demasiado bajo, es posible que le tengan que dar de comer al bebé de inmediato. Le proporcionaremos monitoreo especial en la sala de recién nacidos si su bebé lo necesita.

El polihidramnios (exceso de líquido amniótico) ocurre en una cantidad relativamente pequeña (alrededor del 10 por ciento) de mujeres con diabetes preexistente. El exceso de líquido puede causar un parto prematuro u otros problemas.

El síndrome de insuficiencia respiratoria (dificultad para respirar) es más común en bebés de mamás con diabetes. Esto se debe a una demora en la maduración de los pulmones. Su médico puede realizar pruebas especiales para ver si los pulmones del bebé están desarrollados antes de que nazca su bebé.

Los bebés nacidos de madres cuyo nivel de azúcar en la sangre era alto al principio del embarazo corren un riesgo moderadamente elevado de tener complicaciones, como defectos de nacimiento. No obstante, este riesgo puede disminuir si se controla bien el nivel de azúcar en la sangre antes del embarazo. Los bebés de algunas madres que tienen diabetes antes del embarazo corren un riesgo ligeramente mayor de nacer muertos. En general se empiezan a realizar monitoreos especiales entre las semanas 32 y 34 del embarazo a mujeres que están tomando insulina o medicamentos orales. Si una mamá no toma medicamentos, en general se empiezan a realizar monitoreos especiales en la semana 40 del embarazo.

► Dar a luz a su bebé

Si el nivel de azúcar en la sangre de la mamá permanece normal a lo largo del embarazo, la diabetes no debería afectar el parto del bebé. A veces es necesario realizar un parto por cesárea si el bebé es demasiado grande para pasar por el canal de parto. Las decisiones en cuanto al parto son muy personales. Debería platicar sobre todas sus preocupaciones con su médico u otro profesional de la salud.

► ¿Qué es la diabetes? (continuado de la página 1)

- Un pariente cercano, como un padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes.
- Pertenece a un grupo étnico que corre mayor riesgo de tener diabetes, como los afronorteamericanos, asiáticonorteamericanos, hispanos/latinos, indígenas norteamericanos, nativos de Alaska e isleños del pacífico.
- Tiene prediabetes o intolerancia a la glucosa.

La diabetes gestacional en general comienza después del primer trimestre de embarazo. La mayoría de las mujeres con este tipo de diabetes tienen niveles normales de azúcar en la sangre en la primera parte del embarazo.

La diabetes tipo 2 es el segundo tipo de diabetes más común en el embarazo. La diabetes tipo 2 en general se diagnostica en la adultez. Se ha vuelto más común en la niñez y adolescencia debido a un aumento en la obesidad infantil. Este tipo de diabetes se puede manejar con cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicios físicos) o puede ser necesario tomar medicamentos como insulina o medicamentos por vía oral. Las mujeres con diabetes tipo 2 deben ver a su médico antes de quedar embarazadas para platicar sobre las medidas que pueden tomar para asegurar un embarazo seguro y un bebé saludable. Las mujeres con diabetes tipo 2 también deben ir al médico en cuanto sepan que están embarazadas para poder monitorear cuidadosamente sus niveles de azúcar en la sangre.

La diabetes tipo 1 es menos común, pero es más probable que cause problemas en el embarazo. La diabetes tipo 1 en general se diagnostica en niños y adultos jóvenes. En personas con diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina, una hormona necesaria para convertir el azúcar (glucosa), los almidones y otros alimentos en energía para que funcione el cuerpo. La diabetes tipo 1 se puede controlar con dieta, ejercicios físicos e insulina para regular el nivel de azúcar en la sangre.

► ¿Qué ocurre después del embarazo?

Una vez que haya dado a luz a su bebé, a menudo el impacto de la diabetes cambia dramáticamente.

Si tiene diabetes gestacional, probablemente no necesitará insulina o medicamentos por vía oral después de dar a luz. Sin embargo, hasta un 60 por ciento de las mujeres con diabetes gestacional desarrollará diabetes tipo 2 más adelante. Es importante que se realice un análisis de laboratorio de azúcar en la sangre 6 semanas después del nacimiento de su bebé para ver si todavía tiene diabetes. Es posible que tenga que repetir la prueba después de que deje de dar pecho. Si tiene diabetes, su médico u otro profesional médico le dirán si tiene que tomar medicamentos para la diabetes. Si tiene prediabetes, las elecciones saludables de comidas y los ejercicios físicos, y en algunos casos medicamentos, pueden ayudar a demorar el desarrollo de la diabetes tipo 2. Si su análisis de sangre es normal, igualmente será importante tener en cuenta que corre un riesgo elevado de desarrollar diabetes más adelante, sobre todo si aumenta de peso.

Si tomó insulina o medicamentos orales para tratar su diabetes antes de quedar embarazada, a menudo se reducirá su necesidad de insulina inmediatamente después del nacimiento. Sin embargo, su cuerpo gradualmente aumentará su necesidad de insulina a medida que pasan los días. Por eso es importante medirse el nivel de azúcar en la sangre antes de comer para saber cuándo debe ajustar sus medicamentos. Como no se recomienda tomar medicamentos orales cuando da pecho, se alienta a las mamás que dan pecho a tomar insulina para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Para reducir su riesgo de tener diabetes, recuerde lo siguiente:

- Trate de alcanzar o mantener un peso saludable. Si pierde el peso que aumentó durante el embarazo, ayudará a reducir su riesgo.
- Trate de comer frutas, verduras y granos integrales en abundancia.
- Intente realizar 30 minutos de ejercicios físicos todos los días.
- Hágase análisis de laboratorio anuales del nivel de azúcar en su sangre para ver si tiene diabetes.
- Planifique sus embarazos y consulte con su médico u otro profesional médico antes de volver a quedar embarazada para verificar que tiene un nivel normal de azúcar en la sangre. Los niveles muy elevados de azúcar en la sangre al principio del embarazo pueden causar abortos espontáneos y defectos de nacimiento en el feto en desarrollo. Si controla el nivel de azúcar en su sangre antes de quedar embarazada, en general podrá prevenir los abortos espontáneos y defectos de nacimiento.