

diabetes gestacional



**mi embarazo,
mi bebé y yo**



¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede usar adecuadamente el azúcar en la sangre. Aparece primero durante el embarazo. El nivel de azúcar en la sangre se puede normalizar después de nacer el bebé.

La insulina es necesaria para que las células usen el azúcar como fuente de energía. El páncreas produce la insulina. Si usted padece diabetes, el páncreas no puede producir suficiente insulina para la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Esto hace que tenga un alto nivel de azúcar en la sangre.

- Cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto durante el embarazo, el exceso de azúcar se pasa al bebé.
- El bebé recibe calorías adicionales del azúcar y las almacena como grasa. Esto puede hacer que su bebé pese más al nacer y que el parto sea más difícil.
- El páncreas del bebé produce insulina adicional para poder controlar el alto nivel de azúcar en la sangre proveniente de usted.
- Después de nacer, el bebé sigue produciendo insulina adicional. Esto hace que el bebé tenga un bajo nivel de azúcar en la sangre. Es posible que su bebé tenga que quedarse en el hospital para normalizarle el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué significa esto para mi embarazo?

Tendrá que mantener un nivel normal de azúcar en la sangre para ayudar a su bebé a crecer bien y a mantenerse sano.

Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, es posible que sufra problemas durante el embarazo. Algunos de estos problemas pueden ser:

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Parto por medio de cesárea
- Infección de la vejiga (infección de las vías urinarias)



¿Qué significa la diabetes gestacional para mi bebé?

Mantener normal su nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo protegerá a su bebé y hará que crezca sano. Pero si su nivel de azúcar en la sangre permanece alto, es posible que el bebé:

- tenga la piel amarillenta (ictericia).
- nazca muy grande y pesado (macrosomía).
- tenga dificultades al nacer que causen problemas de los hombros (plexo branquial).
- nazca muerto.
- permanezca en el hospital más días después
- de nacer debido a un nivel de azúcar en la sangre muy bajo (hipoglucemia).
- tenga problemas para respirar (síndrome de dificultad respiratoria).
- tenga sobrepeso como niño o adulto.
- padezca diabetes tipo 2 en el futuro.



¿Qué hago para cuidar la salud de mi bebé ahora que tengo diabetes gestacional?

Éstas son cosas que puede hacer para mantener sano a su bebé:

- Siga un patrón sano de alimentación.
- Hable con una dietista registrada sobre cómo debe comer durante el embarazo.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre varias veces al día.
- Haga ejercicio como se lo sugiera el doctor para ayudarle a usar el azúcar en la sangre.
- Tome insulina si su doctor se lo indica.

Su doctor o clínica le enseñará a medirse el azúcar en la sangre y a mantenerlo a un nivel normal.



¿Qué más puedo hacer por mi bebé?

Éstas son algunas cosas que puede hacer para cuidar la salud del bebé antes de hablar con la dietista registrada.

No coma azúcar ni dulces. Evite comer alimentos como:

mermeladas dulces galletas té endulzado
Kool-Aid refrescos gaseosos (soda)
miel de abeja pasteles de todas classes

En vez de azúcar, use endulzantes artificiales en cantidades limitadas.

Tampoco coma estos alimentos:

puré de papa instantáneo
sopas de fideo instantáneas

Limite el consumo de estos alimentos:

puré de papa hecho en casa
arroz tortillas pan
pasta espagueti



No consuma fruta, jugo de frutas ni leche en el desayuno. Éstos pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre rápidamente. Tampoco consuma fruta ni jugo de fruta solos. Consúmalos con otros alimentos.

Coma estos alimentos durante las comidas:

cereales integrales
verduras
fruta o jugo de frutas
(excepto en el desayuno)

pan de grano integral
leche baja en grasa o
descremada (excepto
en el desayuno)

Coma proteínas en todas las comidas. Los alimentos con proteína pueden ser:
pescado carnes magras pollo o pavo
huevos queso yogur natural o “lite”

Coma comidas pequeñas y saludables más a menudo. Cómalas en un horario fijo. Coma bocadillos de manera que coma algo cada dos o tres horas durante el día. Coma siempre un bocadillo antes de dormir.

Trate de no comer grandes cantidades de alimentos en las comidas o bocadillos.



¿Puedo amamantar a mi bebé?

Sí. Amamantar es algo muy saludable para usted y para su bebé. Esto le ayudará al cuerpo a usar el azúcar en la sangre adecuadamente después de que nazca el bebé. También reducirá la posibilidad de que el bebé padezca diabetes en el futuro.



¿Qué significa todo esto para el resto de mi vida?

La diabetes gestacional desaparece al terminar el embarazo. Sin embargo, las mujeres que padecen diabetes gestacional tienen más posibilidad de padecer diabetes tipo 2 después del embarazo. Es muy importante hacerse pruebas de detección de la diabetes con regularidad. Si tuvo diabetes gestacional:

- Hágase pruebas de detección de la diabetes seis semanas después del parto.
- Vuelva a hacerse las pruebas de detección de la diabetes cada año.

Pídale a su doctor o clínica que le haga la prueba de detección si es que no se la ofrece.

Cúidese para prevenir o demorar la diabetes. Puede lograrlo haciendo lo siguiente:

- Mantenga su peso a un nivel normal.
- Coma saludablemente.
- Haga ejercicio casi todos los días de la semana.



Mi nombre: _____

Mi cita con la dietista registrada:

fecha: _____ **hora:** _____

lugar: _____ **teléfono:** _____

El nombre de la dietista registrada: _____



Alimentos que comeré más: _____

Alimentos que comeré menos: _____

Alimentos que no comeré: _____

Le preguntaré a mi doctor si puedo hacer

este ejercicio: _____



Ejemplos de menús para mujeres con diabetes gestacional

Éstas son algunas ideas de lo que puede comer en un día. La dietista registrada le dará más información.

Desayuno:

- 1 huevo revuelto
- 1 rebanada de pan de trigo integral tostado o una tortilla pequeña
- 1 cucharadita de margarina
- agua, café o té

Bocadillo:

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

Comida:

- 1 taza de sopa de verduras
- 2 onzas de pavo
- rebanadas de lechuga y tomate
- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 2 cucharaditas de mayonesa
- 1 manzana o plátano pequeño
- 1 taza de leche descremada

Bocadillo:

- 5 galletas saladas de trigo integral
- 1 cucharada de crema de cacahuete

Cena:

- 1 pechuga de pollo sin piel
- ½ taza de ejotes o verdura de hoja
- ½ taza de puré de papa o de calabaza, hecho en casa
- 1 cucharadita de margarina
- 1 taza de ensalada verde con aceite y vinagre
- 1 naranja pequeña
- 1 taza de leche descremada

Bocadillo:

- 1 rebanada de pan de trigo integral tostado o una tortilla pequeña
- 1 onza de queso bajo en grasa

