

Diabetes gestacional



¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se presenta cuando las mujeres están embarazadas.

¿Cómo sé si estoy en riesgo de tener diabetes gestacional?

Usted tiene un riesgo de diabetes gestacional si:

- Tuvo diabetes gestacional durante un embarazo previo.
- Tuvo un bebé que al nacer pesó más de 9 libras.
- Tiene sobrepeso o está obesa.
- Tiene más de 25 años de edad.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Es afroamericana, hispana, indio americana, nativa de Alaska, Hawái o de otras islas del Pacífico.
- Está recibiendo tratamiento para el VIH.
- Tiene prediabetes, es decir, sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes.
- Tiene un trastorno hormonal llamado síndrome de ovario poliquístico, también conocido como SOP o por sus siglas en inglés PCOS (polycystic ovary syndrome).

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes gestacional?

- A la mayoría de las mujeres se les hace una prueba oral de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo para detectar si tiene diabetes.
- Si usted o su médico tienen algún motivo de preocupación, su médico podrá hacerle un examen antes de este periodo.

¿Por qué representa un problema la diabetes gestacional?

Para usted:

- Aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Aumenta su probabilidad de tener un bebé grande (una condición conocida como macrosomía). Esto puede causar molestias durante los últimos meses del embarazo.
- El tener un bebé grande puede hacer necesaria una cesárea. Si tiene una cesárea, es posible que le tome más tiempo recuperarse del parto.

Para su bebé:

- Los bebés grandes tienen más probabilidades de sufrir algún tipo de daño durante el parto.
- Poco después del parto, su bebé puede tener un bajo nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto puede ser atendido con una alimentación temprana y no debe tener repercusiones a largo plazo.

¿Qué debo hacer antes de quedar embarazada?

Usted debe tomar las siguientes medidas antes de embarazarse:

- [Hable con su médico](#) acerca de cómo reducir su riesgo de desarrollar diabetes gestacional antes de quedar embarazada.
- Manténgase activa: haga actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, al menos cinco días a la semana. Esto puede incluir: caminar a ritmo rápido, trabajar en el jardín, jugar en forma activa con los niños o montar en bicicleta.

- Seleccione alimentos [saludables](#), coma una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuya la cantidad de calorías que consume diariamente.
- [Mantenga un peso saludable.](#)

¿Qué medidas puedo tomar durante el embarazo si tengo diabetes gestacional?

Asista a todas sus consultas prenatales.

- Siga las recomendaciones de su médico para mantener el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre bajo control. Esto puede ayudar a reducir su riesgo de tener un bebé grande.
- [Manténgase activa físicamente.](#)
- [Seleccione alimentos saludables.](#)
- Pídale a su médico que la remita con un [nutricionista](#) o con un experto en diabetes.

¿Qué puedo hacer después de mi embarazo para reducir las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2?

Consulte a su médico en forma regular.

- [Hágase un examen de diabetes entre las 6 y 12 semanas después de que nazca su bebé, y luego cada 1 a 3 años.](#)
- [Manténgase activa físicamente.](#)
- [Seleccione alimentos saludables.](#)
- [Mantenga un peso saludable.](#)
- Pregúntele a su médico sobre las formas de prevenir la diabetes tipo 2 y los cuidados necesarios después del parto.
- Pídale ver a un [nutricionista](#) o a un experto en diabetes para aprender cómo prevenir la diabetes tipo 2.

Puede encontrar más información sobre la diabetes gestacional y sobre cómo prevenir la diabetes tipo 2 en:

[Recursos de salud pública sobre diabetes.](#)

[Diabetes y embarazo.](#)

[Diabetes.](#)

[Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes.](#)

[¿Tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada?](#)

[American Diabetes Association.](#)

Puede encontrar más información sobre los cuidados necesarios durante el embarazo y cómo controlarse la diabetes gestacional durante el embarazo en:

[Maternal and Infant Health.](#)

[Diabetes and pregnancy.](#)

Puede encontrar más información sobre cómo seleccionar alimentos saludables, sobre actividad física y sobre la prevención de la obesidad en:

[CDC's Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity.](#)

Todas las mujeres que estén pensando en quedar embarazadas deben tomar [ácido fólico](#) para ayudar a prevenir los problemas que ocurren mientras el bebé se desarrolla dentro de la madre.

Todas las mujeres reciben beneficios al amamantar a sus bebés. Encuentre más información sobre el amamantamiento en:

[Breastfeeding.](#)

