



Diabetes en el embarazo

¿Qué es la diabetes y la diabetes gestacional?



www.summitcommunitycare.com

La diabetes ocurre cuando hay altos niveles de glucosa, o azúcar, en la sangre.



El cuerpo convierte la mayor parte de los alimentos y la bebida en glucosa (azúcar). La glucosa viaja por el torrente sanguíneo hasta las células del organismo, donde sirve como combustible. Para ayudar a convertir la glucosa en combustible o energía para el cuerpo, el páncreas (una glándula en el abdomen) produce una hormona llamada insulina. Si usted tiene diabetes, este proceso no funciona bien y su cuerpo no obtiene toda la energía que necesita.

Los dos tipos de diabetes más comunes son:

Diabetes de tipo 1: El cuerpo no genera insulina.

Diabetes de tipo 2: El cuerpo no genera insulina o no la usa adecuadamente.

¿De qué forma afecta la diabetes gestacional a su bebé?

- Una cantidad excesiva de azúcar en los primeros tres meses de embarazo puede causar problemas en el desarrollo de su bebé.
- Una cantidad excesiva de azúcar en la última mitad del embarazo puede causar que su bebé crezca demasiado y dificulte el parto.
- Las mujeres que no controlan adecuadamente su diabetes tienen una mayor probabilidad de tener una cesárea y un tiempo de recuperación más largo.
- La diabetes aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, que puede causar problemas para la madre y el bebé.
- El nivel alto de azúcar en sangre de la madre puede causar que el bebé tenga un nivel bajo de azúcar en sangre después del parto.

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que ocurre solamente en mujeres embarazadas.

Por lo general, se analiza entre las 24 y 28 semanas de embarazo. El azúcar que usted tiene en la sangre también llega a su bebé.



Si usted tenía diabetes antes de quedar embarazada, su doctor puede incrementar la cantidad de insulina o medicamentos que toma. Esto se debe a que su cuerpo no genera insulina con la misma eficacia que lo hacía antes de que quedara embarazada.

Trabaje con su doctor

Su doctor puede ayudarla a completar la sección **Plan de control de la diabetes**, que se encuentra en la parte central de este folleto. Si lo respeta, tendrá un embarazo y un bebé más saludables.



Azúcar en sangre

¿Cuál es su rango saludable de azúcar en sangre?

Puede usar el gráfico de la página 10 para registrar sus resultados de azúcar en sangre. Pídale a su doctor que los revise en cada visita. Si tiene alguna pregunta sobre cómo hacerse el análisis, pídale a alguien que repase los pasos con usted.

¿Qué puede hacer para mantener niveles saludables de azúcar en sangre?

A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo mantener niveles saludables de azúcar en sangre y qué puede hacer si sus niveles no lo son.

Cómo podría sentirse

Temblores, sudor frío, hambre voraz, labios entumecidos

Mucho cansancio, irritabilidad, micción frecuente, visión borrosa, sed y hambre extremas

Para prevenirlo

- Tome sus medicamentos como se le indicó.
- Coma alrededor de la misma hora todos los días.
- Mídase el nivel de azúcar en sangre antes y después de hacer actividad física.

- Tome sus medicamentos como se le indicó.
- Siga el plan de comidas.
- Controle el tamaño de las porciones durante las comidas.
- Comuníquese con su doctor si está enferma.
- ¡Manténgase activa (si su doctor dice que puede hacer actividad física)!

Para tratarlo

- Si puede, mida su nivel de azúcar en sangre antes del tratamiento.
- Coma alimentos que contengan 15g de carbohidratos de rápida absorción (consulte a continuación).
- Vuelva a medirlo en 15 minutos. Si el nivel aún es bajo, vuelva a comer carbohidratos de rápida absorción. Haga una nueva medición en 15 minutos.
- Si tiene dos resultados bajos en un día, llame a su doctor.

- Mida su nivel de azúcar en sangre cada dos horas.
- Beba 8 onzas de agua cada hora.
- Hable con su doctor para saber cuándo debe llamarlo respecto de los resultados altos.

15g de carbohidratos de rápida absorción que debe comer cuando tiene niveles bajos de azúcar en sangre:

- ½ taza (4 oz) de jugo de frutas
- ½ lata (6 oz) de gaseosa regular
- 1 taza (8 oz) de leche
- 2 cucharadas de pasas (envase pequeño)
- 3-4 caramelos duros

Alimentación saludable para usted y su bebé

Tomar buenas elecciones durante el embarazo en cuanto a la alimentación ayuda a controlar el azúcar en sangre y el aumento de peso.

Puede asegurarse de que usted y el bebé reciban la nutrición que necesitan para mantenerse saludables. Las comidas saludables son las que usted prepara, en vez de comprarlas.



Elegir alimentos saludables es importante para lo siguiente:

1. Tener un bebé saludable.
2. Aumentar de peso a un ritmo adecuado, ni muy rápido ni muy despacio.
3. Mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango seguro.

Coma de cada grupo de alimentos todos los días para tener un bebé saludable

¡Combínelos!

Si la alimentación es variada, resultará interesante y divertida.



- **Vegetales** – Consuma una gran cantidad (preferentemente, frescos o congelados).
- **Frutas** – Elija una variedad de colores (preferentemente, frescas o congeladas).
- **Proteínas** – Carnes magras, huevos, pescados, cordero, mariscos, frutos secos, mantequilla de frutos secos, frijoles secos
- **Cereales integrales** – Pan integral, arroz integral, avena, tortillas de harina integral
- **Lácteos** – Leche, yogurt, queso
- **Grasas saludables** – Aceite de oliva, aceite de canola, aceites vegetales, aguacate

Los alimentos afectan el nivel de azúcar en sangre de manera distinta

Alimentos que debe limitar

Los alimentos llamados carbohidratos saludables, ya que aumentan el nivel de azúcar en sangre. Consúmalos, pero no más de una porción.



Granos, como panes, cereales, galletas saladas, pasta, arroz, tortillas

Vegetales con almidón, como papas, batatas, maíz, guisantes, zapallo

Frijoles y legumbres, como frijoles (pinto, Great Northern, negros, rojos y blancos), frijoles de ojo negro, lentejas

Frutas: frescas, congeladas, enlatadas (escurridas), secas, sin azúcar añadida

Algunos lácteos, como leche de vaca y yogurt natural

Alimentos que no afectan el nivel de azúcar en sangre

Llene al menos la mitad de su plato con estos alimentos.

Proteínas, como carne de vaca, cerdo, pollo, pavo, pescado, mariscos, huevos



Vegetales sin almidón, como lechuga, apio, zanahoria, judías verdes, brócoli, repollo, coliflor, pimientos, cebollas, espinaca, col rizada, coles verdes, tomates

Frutos secos y semillas, como maníes, almendras, nueces, castañas de cajú, mantequilla de maní y otras mantequillas de frutos secos, semillas de lino, de chía y de sésamo

Grasas, como aceites, mantequillas, aderezos de ensalada, mayonesa, aguacate

Lácteos con bajo contenido de azúcar y sustitutos de lácteos, como leche de almendra sin azúcar, queso, crema agria, queso crema



Alimentos que debe evitar

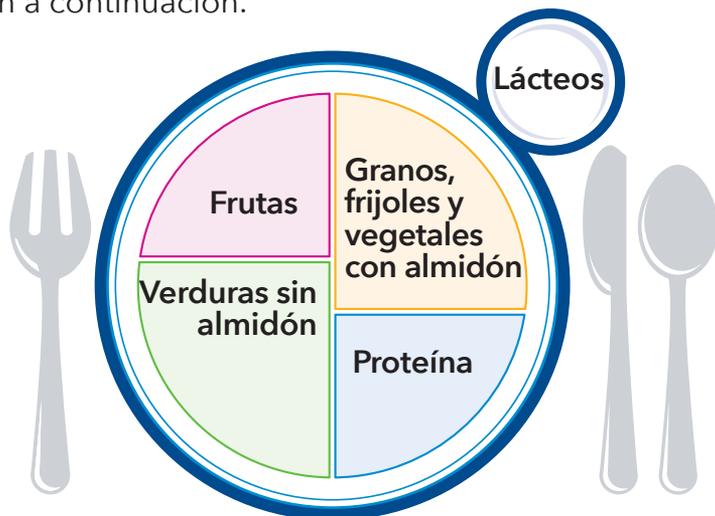
Estos aumentan el nivel de azúcar en sangre.

Dulces y postres, como pasteles, galletas, tartas, caramelos, productos de pastelería, helado, mermelada, jalea, jarabe, miel

Refrigerios poco saludables y gaseosas azucaradas, como papas fritas, gaseosas, jugo, ponche, té dulce, limonada

Cuánto debe comer

Es saludable comer alimentos con carbohidratos todos los días, pero si come demasiados, su nivel de azúcar en sangre será muy alto. Una forma fácil de evitar comer demasiados carbohidratos es usar **MiPlato** a modo de guía. Observe la imagen a continuación.



Fuente:

Sitio web del Departamento de Salud Pública de California, *MyPlate for Gestational Diabetes* (Mi plato para la diabetes gestacional), <https://www.cdph.ca.gov/programs>

Limítese a una porción de cada tipo de alimento en cada comida. Recuerde que cuantos más alimentos con carbohidratos consuma, más azúcar tendrá en la sangre.

Si usted no compra o cocina su propia comida, comparta esta información con la persona encargada de hacerlo.

Cuándo debe comer

- Coma tres comidas con tres refrigerios pequeños entre comidas cada 2 a 3 horas. Resulta conveniente comer en seguida después de levantarse en la mañana.
- También es importante comer un refrigerio antes de acostarse.
- Coma alrededor de la misma hora todos los días.



Medicamentos para la diabetes



Si usted tenía diabetes antes de quedar embarazada y estaba tomando medicamentos, convérselo con su doctor. Algunos comprimidos para la diabetes no son seguros durante el embarazo. Su doctor podría cambiar los medicamentos que esté tomando.

Si tiene diabetes gestacional, su doctor podría indicarle comprimidos para la diabetes. O bien, podría necesitar insulina para mantener un nivel de azúcar en sangre saludable.

Hable con su doctor o farmacéutico sobre cómo tomar sus medicamentos para la diabetes. Si su doctor quiere que tome comprimidos para la diabetes o se inyecte insulina:

- Pídale al doctor que le muestre cómo medir e inyectarse la insulina.
- Consulte cuándo debe usar la insulina, como por ejemplo con las comidas o antes de acostarse.
- Pregúntele al doctor cuándo debe tomar los comprimidos para la diabetes.

<p>Mi plan de estilo de vida saludable Elegiré una cosa en la que me enfocaré primero.</p>	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio todos los días <input type="checkbox"/> Comer sano – elaborar un plan <input type="checkbox"/> Dejar el tabaco – fijar una fecha para dejarlo <input type="checkbox"/> Beber más líquido <input type="checkbox"/> Otras cosas que puedo hacer: _____ _____	
<p>Mi equipo de apoyo Personas que pueden ayudarme</p>	<p>El nombre y el número de teléfono de mi PCP u otro proveedor de cuidado de la salud: _____ _____</p> <p>El nombre y el número de teléfono del administrador de casos de Summit Community Care: _____ _____</p> <p>Nombres y números de teléfonos de amigos y familiares: _____ _____</p>	
<p>Rango de azúcar en sangre</p>	<p>Mi doctor me ha informado que mi rango saludable de azúcar en sangre es el siguiente: Antes de comer: entre el mínimo: ____ y el máximo: ____ Después de comer: entre el mínimo: ____ y el máximo: ____</p>	
<p>Ser consciente de cómo me siento</p>	<p>Cómo me siento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debilidad, inestabilidad, mareos o dolor de cabeza • Latidos cardíacos rápidos • Hambre voraz • Micción frecuente • Visión borrosa • Mucho cansancio • Mucha sed <p>MEDIDA A TOMAR: Hable con su doctor para saber cuándo debe llamarlo.</p>	<p>Cómo me siento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor o presión en el pecho • Falta de aire o dificultad para respirar • Aliento con olor a fruta • Dolor de estómago, náuseas o vómitos • Confusión • Convulsiones <p>MEDIDA A TOMAR: Vaya a una sala de emergencias o llame al 911.</p>

Mi registro de comida y azúcar en sangre

Fecha	Azúcar en sangre en ayunas	Peso	Desayuno	Azúcar en sangre después de las comidas	Refrigerios
Ejemplo	95	130	1 huevo, 1 rodaja de tostada integral, 8 onzas de leche	115	Apio con mantequilla de maní
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Almuerzo	Azúcar en sangre después de las comidas	Refrigerios	Cena	Azúcar en sangre después de las comidas	Refrigerios
Sándwich de ensalada de atún, sopa de tomate, agua	102	Manzana, 1 rodaja de queso	Pechuga de pollo al horno, papa al horno, judías verdes o brócoli, pan, agua	98	Frutas con leche

Mi Plan de control de la diabetes

<p>Mis servicios de cuidado de la salud Mi doctor es mi socio.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Crear un plan de acción para la diabetes con mi doctor.<input type="checkbox"/> Concertar mi cita prenatal y asistir el día: _____<input type="checkbox"/> Concertar mi cita posparto y asistir el día: _____<input type="checkbox"/> Mantener actualizadas y surtir mis recetas de insulina y medicamentos para la diabetes.
<p>Términos que debe conocer</p>	<p>A1c: análisis de laboratorio que mide el nivel de azúcar en sangre promedio durante tres meses. Hiper glucemia: nivel alto de azúcar en sangre Hipoglucemia: nivel bajo de azúcar en sangre Examen con dilatación de pupila: examen ocular para verificar si hay problemas de visión comunes y otras enfermedades oculares</p>
<p>Preguntas para hacerle a mi doctor</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ¿Cómo uso la insulina y mis otros medicamentos para la diabetes según las indicaciones?<input type="checkbox"/> ¿Cómo uso un medidor de glucosa y qué suministros necesito para controlarme el nivel de azúcar en sangre periódicamente?<input type="checkbox"/> ¿Cómo varían los niveles de azúcar en sangre después de una comida, de modo que pueda asegurarme de elegir los alimentos indicados?<input type="checkbox"/> ¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar en sangre es muy elevado?<input type="checkbox"/> ¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar en sangre es muy bajo?<input type="checkbox"/> ¿Cómo controlo mi nivel de azúcar en sangre cuando estoy enferma?<input type="checkbox"/> ¿Cómo puedo hacer actividad física de manera segura cuando estoy embarazada?
<p>¿Cómo me siento con relación a tomar medidas?</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Quiero controlar mi diabetes y estoy segura de que voy a poder.<input type="checkbox"/> Deseo obtener más información sobre cómo controlar mi diabetes para poder tener un bebé saludable.<input type="checkbox"/> Sé cómo controlar la diabetes, pero, en este momento, no me preocupa realmente.<input type="checkbox"/> No sé cómo controlar mi diabetes y no me preocupa.



Los beneficios de mantenerse activa

La actividad física es un modo de mantener el azúcar en sangre bajo control. Si tiene algún ejercicio favorito, pregunte a su doctor si es seguro. Por lo general, si tenía el hábito de hacer ejercicio antes de quedar embarazada, es seguro continuarlo. Aunque no hiciera ejercicio antes del embarazo, caminar es una actividad segura para la mayoría de las mujeres. Intente hacer actividad física todos los días. Pregúntele a su doctor qué tipo de actividad física es seguro para usted.



Si está tomando gliburida o insulina, asegúrese de llevar un alimento con carbohidratos de rápida acción con usted en caso de que presente síntomas de azúcar en sangre bajo.

Hacer actividad física la mantendrá fuerte, ayudará a mejorar su humor y disminuirá su nivel de azúcar en sangre. **Siga el consejo del doctor sobre la cantidad de actividad física que debe hacer y la frecuencia con la que debe hacerla.**

Formas saludables de lidiar con el estrés



Controlar su diabetes cuando está embarazada puede resultar estresante. En ocasiones, podría sentir ansiedad, agobio o incluso depresión. Es normal sentirse así. Piense en las siguientes cosas que puede hacer para sentirse mejor:

Encuentre algo que disfrute. ¿Qué le gustaría hacer?

Destine tiempo a usted misma. ¿Cuándo puede tomarse un buen descanso?

Pídale ayuda a amigos y familiares. ¿A quién le pedirá?

Haga actividad física. ¿Qué actividad hará?

¡Ría! ¿Qué cosas graciosas le suceden estando embarazada?

Coma alimentos saludables. ¿Qué refrigerios saludables le gustaría comer?

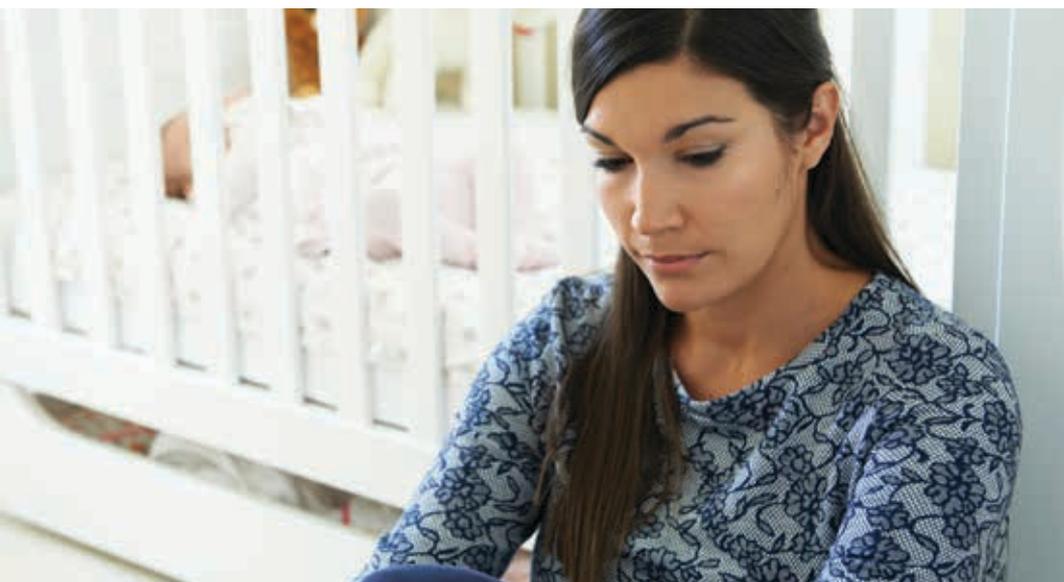
Mantenga su nivel de azúcar en sangre dentro de un rango saludable. ¿De qué modo le cambia el humor cuando el azúcar en sangre sube o baja repentinamente?

Después del parto

Después del parto, es posible que sufra de “tristeza posparto”. Es una consecuencia normal de tener un bebé. Hable con sus familiares y amigos acerca de cómo se siente. La tristeza posparto suele desaparecer después de dos semanas. Si luego de dos semanas todavía se siente triste o deprimida, o si tiene pensamientos o sentimientos negativos, convérsele con su doctor. Puede que necesite algo de ayuda para sentirse mejor.

Su chequeo posparto se programará entre 3 y 8 semanas después de tener a su bebé. Su doctor controlará sus niveles de azúcar en sangre para asegurarse de que hayan vuelto a la normalidad.

Luego de haber tenido diabetes gestacional, es más probable que la vuelva a tener la próxima vez que esté embarazada. Si tenía diabetes antes de quedar embarazada, tendrá que visitar a su doctor o especialista en diabetes para volver a controlar sus niveles de azúcar en sangre y ajustar sus medicamentos. Si planea quedar embarazada nuevamente, es muy importante que sus niveles de azúcar en sangre se encuentren dentro del rango saludable.



Lactancia, nutrición y medicamentos para la diabetes



La lactancia los ayuda a usted y su bebé. Su bebé tendrá un menor riesgo de contraer alergias a alimentos, infecciones (como infecciones de oído), diabetes y otras afecciones.

La lactancia ayuda a que su cuerpo se recupere más rápido y a disminuir el riesgo de contraer diabetes y cáncer de mama. Hará que le sea más fácil perder el peso que subió durante el embarazo. Si tuvo diabetes gestacional, la lactancia ayudará a disminuir los niveles de azúcar en sangre y a reducir el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.

Es importante seguir eligiendo los mismos alimentos saludables que consumía durante el embarazo. Asegúrese de beber mucha agua.

Si usted tiene diabetes y está usando insulina, es posible que tenga niveles demasiado bajos de azúcar en sangre mientras esté amamantando. Coma un refrigerio antes de amamantar o mientras esté amamantando para ayudar a prevenir los niveles bajos de azúcar en sangre. Tenga siempre algo a su alcance para comer cuando esté amamantando para no tener que dejar de alimentar a su bebé.

Recuerde:

- Coma tres comidas al día.
- Consuma una gran variedad de alimentos saludables.
- No se preocupe por perder peso en este momento.
- Continúe tomando multivitaminas.
- Elija bebidas descafeinadas. Evite el café, el té y otras bebidas con cafeína.





¿Qué riesgo tengo de padecer diabetes?

Si tuvo diabetes gestacional durante su embarazo, es más probable que la vuelva a tener la próxima vez que quede embarazada. Además, podría tener diabetes después del parto. Tendría hasta un 60% de probabilidades de padecer diabetes en los próximos 10 años. Hable con su doctor sobre cómo hacerse un análisis de diabetes. Asegúrese de informarle a su doctor que ha tenido diabetes gestacional.

Tendrá que hacerse un análisis de sangre en un laboratorio cada tres años. Si tiene signos de nivel alto de azúcar en sangre, deberá hacerse análisis con mayor frecuencia.

Para reducir el riesgo de padecer diabetes, pregúntele a su doctor cuál sería un peso saludable para usted. Para alcanzar y mantener un peso saludable, consuma alimentos saludables y haga actividad física. **Pídale a su doctor que le sugiera un plan de alimentación saludable y la ayude a determinar qué tipo y qué cantidad de actividad física sería adecuada para usted.**

Consulte a su administrador de casos qué otros programas hay disponibles en su estado.

Si ya tiene diabetes, use esta lista de preguntas para ver dónde puede hacer un cambio saludable.	SÍ	NO
¿Estoy atenta o me estoy controlando el nivel de azúcar en sangre todos los días?		
¿Estoy usando insulina o tomando otros medicamentos para la diabetes según las indicaciones?		
¿Estoy tomando medidas para mejorar mi salud en general, como comer sano y hago ejercicio?		
¿Estoy dispuesta a dejar el tabaco y a pedirles a otras personas que no consuman tabaco en mi casa o cuando están conmigo?		
¿Hablé con mi doctor acerca de que me examinen para verificar si tengo depresión y otras afecciones de salud?		

¿Respondió “No” a alguna de las preguntas? Es normal. Implementar cambios puede ser difícil. Cuando esté preparada, use una de las preguntas para establecer un objetivo. Y tómese unos minutos para completar la sección Plan de control de la diabetes en la parte central de este folleto.



**¿Quiere saber más?
Consulte los siguientes recursos:**



Sitio web de American Diabetes Association:
www.diabetes.org.

Sitio web de Academy of Nutrition and Dietetics: www.eatright.org.

Sitio web de CalorieKing Wellness Solutions, Inc.:
www.calorieking.com.

Sitio web de National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: National Diabetes Information Clearing House, *What I Need to Know About Gestational Diabetes* (September 2014):
www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/gestational/index.aspx.
(Consultado el 19 de enero de 2016.)

Sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: www.choosemyplate.gov.

Programa de prevención de la diabetes de YMCA:
www.ymca.net/diabetes-prevention.

Sitio web del Departamento de Salud Pública de California, MyPlate for Gestational Diabetes, <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/NUPA/Pages/MyPlate.aspx>

Fuentes

Sitio web de American Diabetes Association: *Standards of Medical Care in Diabetes-2016*, Volume 39, Supplement 1: <https://professional.diabetes.org/content-page/standards-medical-care-diabetes/>. (Consultado el 28 de marzo de 2016).

Sitio web de American Association of Clinical Endocrinologists: *Management of Pregnancy Complicated by Diabetes*, <http://outpatient.aace.com/diabetes-in-pregnancy/pregnancydm-s3-management>. (Consultado el 28 de marzo de 2016).

Sitio web de Eatright: Academy of Nutrition and Dietetics, *Nutrition Care Manual: www.nutritioncaremanual.org*. (Consultado el 28 de marzo de 2016).

Sitio web de Agency for Healthcare Research and Quality: National Guideline Clearinghouse, *Diabetes and pregnancy: an Endocrine Society clinical practice guideline*. <http://www.guideline.gov/content.aspx?id=47898>. (Consultado el 28 de marzo de 2016).

Alyce M. Thomas, RD, and Yolanda M. Gutierrez, MS, PhD, RD, *American Dietetic Association Guide to Gestational Diabetes Mellitus*, 2005.

Sitio web de American Diabetes Association: *Summary and Recommendations of the Fifth International Workshop-Conference on Gestational Diabetes Mellitus*, *Diabetes Care*, Vol. 30, Supplement 2 (November 2005): http://care.diabetesjournals.org/content/30/Supplement_2/S251.full.pdf+html. (Consultado el 28 de marzo de 2016).

Sitio web de Academy of Nutrition and Dietetics: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* Vol. 114, No. 7, *Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome* (July 2014): http://www.eatrightpro.org/~/_media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/position_healthy_pregnancy.ashx.

Academy of Nutrition and Dietetics Evidence Analysis Library, el 10 de julio de 2013.





Los sitios web que se indican en este folleto son sitios de terceros. Estas organizaciones son las únicas responsables de los contenidos y las políticas de privacidad en sus sitios.

Todos los servicios que se mencionan en este material son financiados y provistos conforme a un acuerdo con el Departamento de Servicios Humanos de Arkansas.

¿Necesita ayuda con el cuidado de la salud, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Le ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llame a nuestra línea gratuita al 1-844-405-4295 (TTY 711).