



Diabetes gestacional



**INFORMACIÓN PARA
LA MUJER EMBARAZADA**

¿Qué es la diabetes gestacional?



Es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo en mujeres que previamente no tenían diabetes.

Se caracteriza por tener **los niveles de glucosa (azúcar) elevados en sangre** y, por lo general, desaparece después del parto.

¿Por qué ocurre?

Cuando una mujer está embarazada, su cuerpo **necesita más insulina** para mantener el azúcar de la sangre en el nivel correcto.

Generalmente, la mujer produce la cantidad de insulina necesaria, pero si esa cantidad adicional no es suficiente, el azúcar se acumula en la sangre.

¿Todas las mujeres tienen el mismo riesgo?

Existen una serie de circunstancias que favorecen su aparición, como:

- ❖ Tener sobrepeso.
- ❖ Haber tenido diabetes gestacional en embarazos previos.
- ❖ Tener una edad superior a 35 años.
- ❖ Tener familiares con diabetes.

¿En qué afecta la diabetes gestacional al bebé?

Si la diabetes gestacional no es tratada, el alto nivel de azúcar en la sangre puede provocar que:

- ❖ El bebé tenga **exceso de peso**, lo que puede causar importantes complicaciones en el parto, con más riesgo de sufrir daños en los nervios del hombro o fracturas de clavícula.
- ❖ El bebé tenga mayor riesgo de **sobrepeso u obesidad en la etapa infantil y en la vida adulta**.



¿Y para la madre?

Para la madre, además supone:

- ❖ Mayor riesgo de cesárea.
- ❖ Tener un riesgo mayor de padecer a medio plazo una **diabetes tipo 2**.

¿Qué recomendaciones se debe seguir para controlar el nivel de azúcar?

Modificando algunos hábitos dietéticos y siendo más activas, la mayoría de mujeres suele controlar bien los niveles de azúcar.

▪ **Una dieta variada y equilibrada** es el elemento clave. **NO** para adelgazar sino para basar la nutrición en alimentos saludables (frescos y variados).



Se debe **restringir el consumo de azúcares refinados** como bebidas gaseosas, pastelería o helados, que además de elevar la glucemia aportan pocas sustancias nutritivas al bebé.

También, es fundamental **disminuir el tamaño de las porciones y comer más a menudo**, es decir, hacer 3 comidas principales y suplementos a media mañana y a media tarde.

Esto **evitará hipoglucemias**, que son muy perjudiciales para el bebé.

- **La actividad física** es un complemento muy necesario para tener el azúcar bajo control.

Una opción muy recomendable es **caminar**, mínimo 30 minutos al día y a paso rápido.



Según las preferencias, se puede realizar también actividades como **natación, yoga, pilates, etc.** que aportan grandes beneficios.

¿Es necesario un tratamiento con fármacos?

La mayoría de las mujeres pueden controlarse siguiendo un plan de alimentación adecuado y siendo más activas. Pero en algunos casos, se precisará también **insulina** que ayude a disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

Son medicamentos que pueden usarse durante el embarazo, sin riesgos para el bebé.

¿Qué cuidados son necesarios tras el parto?

A las 4-12 semanas tras el parto, es necesario realizar un **análisis para comprobar si los niveles de azúcar permanecen altos.**

Según los resultados encontrados, se indicará la **periodicidad de controles posteriores**, ya que haber padecido diabetes gestacional, aumenta las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

Por ese mayor riesgo de diabetes tipo 2, es recomendable **continuar después del parto con un estilo de vida saludable.**



