

# Diabetes gestacional

## ¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un nivel alto de azúcar en la sangre que se desarrolla durante el embarazo en las mujeres que nunca antes habían experimentado un alto nivel de azúcar en sangre. El azúcar en la sangre generalmente vuelve a la normalidad después del nacimiento del bebé.

## ¿Qué causa la diabetes gestacional?

Cuando usted come, ciertos alimentos se convierten en azúcar (también llamada glucosa). El azúcar se transporta en la sangre hacia las células del cuerpo, y la insulina ayuda en el proceso para que el azúcar pueda llegar a las células. La insulina es una hormona que producen las células beta del páncreas.

Sus células necesitan azúcar como fuente de energía. El azúcar de los alimentos hace que aumenten sus

niveles de azúcar en la sangre. El azúcar de los alimentos puede ser azúcar en sí, o puede resultar de los carbohidratos que usted consume, los cuales se convierten en azúcar. La insulina natural reduce los niveles de azúcar en la sangre, ayudando a que el azúcar se mueva de la sangre a las células.

Cuando usted tiene diabetes gestacional, las hormonas del embarazo que ayudan en el desarrollo del bebé pueden causar una resistencia a la insulina en su cuerpo. Su cuerpo trata de producir más insulina para manejar el azúcar adicional, pero no es suficiente. Esto causa que el azúcar permanezca en la sangre en lugar de moverse a las células, y que los niveles de azúcar en la sangre se vuelvan demasiado altos.



## ¿Cuáles son los riesgos de la diabetes gestacional?

No controlar los niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo puede causar problemas para usted y su bebé. ¿Por qué? El bebé recibe nutrientes a través de la sangre de la madre, entre otros glucosa (o azúcar). Si sus niveles de azúcar en la sangre son altos, su bebé recibirá una cantidad excesiva, y eso le puede hacer daño. El azúcar adicional se almacena en forma de grasas, por lo tanto, su bebé podría aumentar mucho de peso y crecer demasiado.

Cuando usted tiene diabetes gestacional, su bebé tiene un riesgo mayor de:

- Sufrir lesiones durante el parto
- Tener un bajo nivel de azúcar en la sangre después de nacer
- Tener problemas respiratorios
- Presentar **ictericia**, que es una afección que hace que la piel se vea amarilla
- Tener problemas en su desarrollo (esto es algo poco común y usualmente está relacionado con nacimientos prematuros)
- Padecer de diabetes tipo 2 más adelante

La diabetes gestacional puede aumentar su propio riesgo de:

- Padecer de diabetes tipo 2
- Tener hipertensión (o presión alta) durante el embarazo
- Necesitar una cesárea
- Padecer de diabetes gestacional si vuelve a quedar embarazada

¡Pero estos problemas se pueden evitar. Revisar sus niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a reducir el riesgo.

# Diabetes gestacional

## Cómo regular la diabetes gestacional

Su objetivo al regular la diabetes gestacional es mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible. Su equipo para el tratamiento de la diabetes le ayudará a elaborar un plan de atención para lograrlo. Adoptando ciertas medidas, usted puede controlar su nivel de azúcar en la sangre:

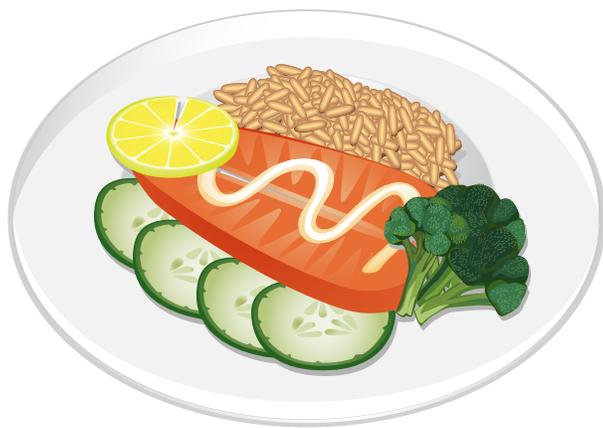
- Consuma sus alimentos (platos fuertes y meriendas) de acuerdo a su régimen de comidas
- Haga actividad física regularmente
- Use su medicamento según lo indicado por su médico
- Revise su nivel de azúcar en sangre con frecuencia, conforme con su plan de atención de acuerdo con su plan de cuidado

## Qué esperar después del nacimiento de su bebé

Su médico le revisará el azúcar en la sangre de 6 a 12 semanas después del nacimiento del bebé para asegurarse de que el nivel esté normal. Si usted ha tenido diabetes gestacional durante el embarazo, existe un mayor riesgo de que padezca diabetes más adelante. Su médico puede recomendarle que continúe revisándose el azúcar en la sangre. Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes gestacional o diabetes tipo 2 si hace lo siguiente:

- Continúa llevando una dieta saludable
- Mantiene un régimen de actividad física
- Controla su peso

Consulte a su médico qué puede hacer para mantenerse saludable, ¡por usted y por su bebé!



Para más información, visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00165 Febrero de 2020 [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

