

Diabetes Gestacional



El embarazo es una etapa muy linda en toda mujer, llena de ilusiones y alegrías, sin embargo debemos tener especial cuidado con nuestra salud ya que en este periodo, si no llevamos un control adecuado, pueden surgir afecciones como la diabetes gestacional.

Lo que debemos saber

La diabetes gestacional se produce por un aumento de las hormonas (estrógenos y sobre todo progesterona) durante el embarazo, lo que causa un cambio en la manera como el organismo de la mujer responde a la insulina, provocando en algunas que el nivel de azúcar en la sangre se eleve más de lo normal.

Apenas nace el bebé, el nivel de azúcar en la sangre suele volver a la normalidad, pero no siempre es el caso: ya que las mujeres que presentaron diabetes durante el embarazo tienden a desarrollar diabetes a lo largo de su vida. Por eso es importante hacerse controles periódicos luego del parto para asegurarnos de que todo marche bien.

¿Soy una posible candidata?

Cualquier mujer puede desarrollar diabetes gestacional, pero los riesgos son mayores en casos de obesidad o sobrepeso antes de iniciar el embarazo, si anteriormente se dio a luz bebés con un peso mayor a 4 kilos, si la madre padece de presión alta o si existen antecedentes familiares de diabetes.

Para determinar si tenemos diabetes gestacional, bastará con hacernos una prueba de glucosa sanguínea en ayunas, examen que forma parte de todo control prenatal. Y si existieran dudas, se realizará una prueba de tolerancia a la glucosa.



Una espera no tan dulce

Normalmente este tipo de diabetes no presenta molestias, pero puede ir acompañada de algunas molestias como infecciones urinarias, vaginales o de la piel; aumento de la micción y de la sed, pérdida de peso, alteraciones visuales, entre otros.

Si la diabetes gestacional no recibe un tratamiento adecuado, esto puede significar ciertos problemas para la salud del bebé, como nacimiento con sobrepeso (> 4 kg) que fuerce a una cesárea, bajos niveles de azúcar al nacer, e incluso una disminución leve en las probabilidades de vida.



Por eso, es muy importante estar al tanto del desarrollo del bebé durante el embarazo, observando su tamaño y salud en todo momento.

Una espera no tan dulce

Para ayudar a mantener nuestros niveles de azúcar normales y llegar al final de embarazo con un bebé saludable, es necesario tomar cartas en el asunto y adoptar las siguientes medidas:

Nutrición responsable. Una alimentación baja en grasas y moderada en proteínas, rica en frutas, verduras y carbohidratos complejos (integrales).

Mínima ingesta de azúcar refinada. Evitar las gaseosas, jugos envasados y los dulces.

Mantenerse activa. Haz ejercicio de acuerdo al estado de tu embarazo.

Siguiendo estas pautas es posible controlar la diabetes gestacional, pero hay algunas mujeres que necesitarán de cuidados adicionales como la aplicación de insulina o recibir otras medicinas que serán indicadas por un médico especialista.



Reflexiones finales

- Si estás embarazada, no dejes de asistir a tu control prenatal y asegura que te descarten la posibilidad de tener diabetes gestacional.
- Si estás pensando en salir embarazada y tienes un claro sobrepeso, prepárate, pide ayuda a un nutricionista y controla tu peso antes de gestar.