La diabetes en el embarazo

¿Qué es la diabetes y qué es la diabetes gestacional?

Amerigroup RealSolutions® in healthcare

La diabetes ocurre cuando hay **concentraciones elevadas de glucosa, o azúcar,** en la sangre.

El cuerpo humano convierte la mayor parte de lo que come y bebe en glucosa (azúcar). La glucosa es transportada en la sangre a las células del cuerpo, donde puede ser utilizada como combustible. Para ayudar a convertir la glucosa en combustible o energía para el cuerpo, el páncreas (una glándula de la barriga) produce una hormona llamada insulina. Si usted tiene diabetes, este proceso no funciona tan bien y el cuerpo no obtiene toda la energía que necesita.

Los dos tipos más comunes de diabetes son:

Diabetes tipo 1: El cuerpo no produce insulina.
Diabetes tipo 2: El cuerpo no produce o no aprovecha debidamente la insulina.

¿Cómo afecta la diabetes gestacional a su bebé?

- Tener demasiado azúcar en los tres primeros meses del embarazo puede causar problemas el desarrollo de su bebé.
- El exceso de azúcar en la última mitad del embarazo puede causar que el bebé crezca demasiado grande y que el parto sea difícil.
- Las mujeres con diabetes que no está bien controlada tienen mayor probabilidad de requerir una cesárea y más tiempo para recuperarse.
- La diabetes aumenta el riesgo de hipertensión arterial, lo que puede causar problemas para la madre y el bebé.
- Cuando la madre tiene demasiada azúcar en la sangre el bebé puede tener una baja concentración de azúcar en la sangre después de nacer.

Si tuvo diabetes antes de quedar embarazada, su doctor podría aumentar la cantidad de insulina o medicina que toma. Esto se debe a que su cuerpo no aprovecha la insulina tan bien como lo hacía antes de quedar embarazada.

La diabetes gestacional es la diabetes que ocurre solamente cuando está embarazada.

Por lo general la prueba de detección se hace entre las semanas 24 y 28 del embarazo. El azúcar en su sangre también le llega a su bebé.

Colabore con su doctor

Su doctor puede ayudarle a completar su Mi plan para controlar la diabetes en el medio de este folleto. Si lo observa, puede tener un embarazo más saludable y un bebé más sano.

El azúcar en la sangre

¿Cuál es su margen seguro de concentración de azúcar en la sangre?

Puede utilizar el cuadro de la página 10 para anotar sus resultados de azúcar en la sangre. Pídale a su doctor que los revise en cada consulta. Si tiene alguna pregunta acerca de cómo hacerse la prueba, pídale a alguien que repase los pasos con usted.

¿Qué puede hacer para ayudar a mantener en un margen seguro su concentración de azúcar en la sangre?

Aquí le damos algunos consejos sobre cómo mantener en un margen seguro su concentración de azúcar en la sangre.

Concentración baja de azúcar en la sangre	Concentración elevada de azúcar en la sangre
Cómo se podría sentir	
■ Temblorosa, con sudor frío, muy hambrienta, con los labios entumecidos	■ Muy cansada, irritable, orina frecuentemente, vista borrosa, sed y hambre en exceso
Para prevenir	
■ Tome su medicina según las indicaciones. ■ Coma sus alimentos todos los días a la misma hora. ■ Hágase la prueba de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.	■ Tome su medicina según las indicaciones. ■ Siga su plan de alimentación. ■ Mida las porciones durante sus comidas. ■ Avísele al doctor si se enferma. ■ No deje de hacer actividad. (Si su doctor le dice que puede hacer ejercicio)
Para tratarse	
■ Si puede, hágase la prueba de azúcar en la sangre antes del tratamiento. ■ Coma 15 gramos de un alimento de carbohidratos de acción rápida. (Ver abajo) ■ Hágase la prueba otra vez en 15 minutos. Si sigue bajo, coma carbohidratos de acción rápida otra vez. Repita la prueba en 15 minutos. ■ Si tiene dos lecturas bajas en un día, llame a su doctor.	■ Hágase la prueba de azúcar en la sangre cada dos horas. ■ Beba ocho onzas de agua cada hora. ■ Pregúntele a su doctor cuándo llamar a causa de lecturas elevadas.

15 g de carbohidratos de acción rápida que puede comer cuando su concentración de azúcar en la sangre esté baja:

- ½ taza (4 oz.) de jugo de frutas
- ½ lata (6 oz.) de refresco/soda regular
- 1 taza (8 oz.) de leche
- 2 cucharadas de pasas (caja pequeña)
- 3-4 caramelos duros

Coma sanamente para usted y su bebé

Tomar las mejores decisiones alimenticias durante el embarazo ayuda a controlar el azúcar en la sangre y el aumento de peso. Usted puede asegurar que usted y su bebé reciban la nutrición que ambos necesitan para conservar la salud. Las comidas saludables son las que usted prepara en lugar de comprar.

Seleccionar alimentos saludables es importante:

1. Para tener un bebé sano.
2. Para subir de peso al ritmo adecuado, ni demasiado ni muy poco.
3. Para mantener la concentración de azúcar en la sangre dentro del margen seguro.

Consuma de cada grupo de alimentos todos los días para tener un bebé sano

¡Cambie aquí y allá!

Con la variedad, la hora de la comida puede ser interesante y emocionante.

- **Verduras** – Coma muchas de ellas (de preferencia frescas o congeladas).
- **Frutas** – Elija una variedad de colores (de preferencia frescas o congeladas).
- **Proteínas** – Carnes magras, huevos, pescado, cordero, frutos del mar, nueces, cremas de nueces/cacahuates, frijoles
- **Granos enteros** – Pan integral, arroz integral, avena, tortillas de grano entero
- **Lácteos** – Leche, yogur, queso
- **Grasas saludables** – Aceite de oliva, aceite de canola, aceites vegetales, aguacate

Los alimentos afectan el azúcar en la sangre de manera diferente

Alimentos que debe limitar
(Llamados carbohidratos saludables) Aumentan el azúcar en la sangre. Consúmalos, pero no se sirva dos veces.

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

Verduras con almidón como papas y camotes/batatas, maíz, guisantes, calabaza de invierno

Frijoles y legumbres como frijoles de todos colores y tamaños, porotos, lentejas

Fruta fresca, congelada, enlatada (escurrida), seca, sin azúcar añadido

Algunos productos lácteos como el yogur natural y la leche de vaca

Alimentos que no afectan el azúcar en la sangre
Llene la mitad de su plato con estos alimentos.

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

Verduras sin almidón como lechuga, apio, zanahorias, ejotes/judías verdes, brócoli, col/repollo, coliflor, pimientos, cebollas, espinacas, col rizada, hojas de col, tomates

Nueces y semillas como cacahuates/maní, almendras, nuez de castilla, anacardos, crema de cacahuate y otras mantequillas de nueces, semillas de linaza, semillas de chía, semillas de ajonjolí

Grasas como aceites, mantequilla, aderezos para ensaladas, mayonesa, aguacate

Lácteos de bajo contenido de azúcar y sustitutos de la leche como leche de almendras sin endulzar, queso, crema agria, queso crema

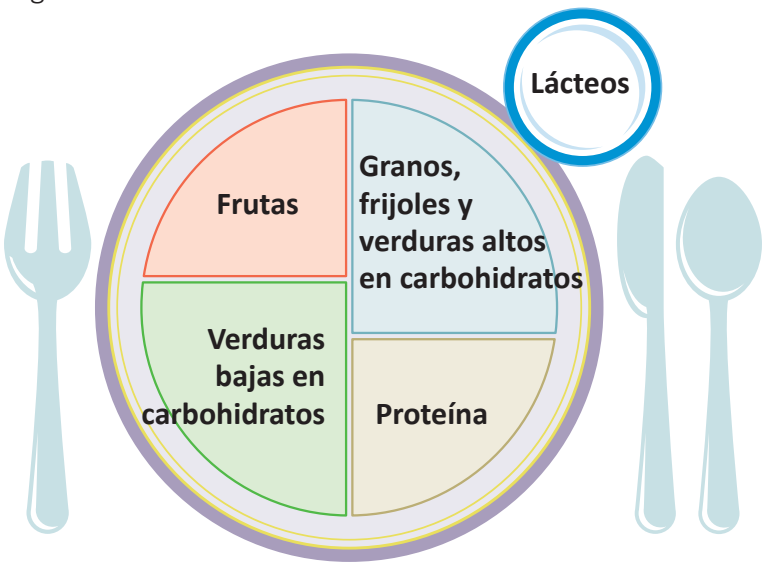
Alimentos que debe evitar
Elevan el azúcar en la sangre.

Dulces y postres como pasteles, galletas dulces, pays, dulces, pastelitos, helados, mermeladas, jaleas, miel, jarabe

Entremeses poco saludables y bebidas azucaradas como papitas, refrescos, jugo, ponche, té azucarado, limonada

Cuánto comer

Es saludable que comer alimentos ricos en carbohidratos todos los días. Pero, si come demasiados, su concentración de azúcar en la sangre será demasiado alta. Una forma sencilla de evitar comerlos en exceso es utilizar **Mi Plato** como guía. Mire la foto.



Fuente:
California Department of Public Health website, *MyPlate for Gestational Diabetes,* https://www.cdph.ca.gov/programs/cdapp/Pages/default.aspx.

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

Si usted no hace las compras o cocina su propia comida, comparta esta información con la persona que lo hace.

Cuándo comer

- Coma tres comidas al día y tres pequeños entremeses cada dos o tres horas. Es bueno comer al poco rato de levantarse.
- Es importante comer una merienda antes de acostarse.
- Coma aproximadamente a la misma hora todos los días.

Medicinas para la diabetes

Si tenía diabetes antes de quedar embarazada y estaba tomando medicinas, consulte a su doctor al respecto. Algunas pastillas para la diabetes no son seguras durante el embarazo. Su doctor podría cambiar lo que está tomando.

Si tiene diabetes gestacional, su doctor podría darle pastillas para la diabetes. O quizás necesite insulina para mantener la concentración de azúcar en la sangre en un margen seguro.

Consulte con su doctor o farmacéutico acerca de cómo tomar sus medicamentos para la diabetes. Si su doctor quiere que usted tome pastillas para la diabetes o insulina:

- Pídale que le enseñe cómo medir e inyectar la insulina.
- Pregúntele cuándo tomar la insulina; por ejemplo con las comidas o antes de acostarse.
- Pregúntele al doctor cuándo tomar sus pastillas para la diabetes.

Beneficios de mantenerse activa

El ejercicio es una forma de mantener controlada la concentración de azúcar en la sangre. Si tiene una manera favorita de hacer ejercicio, pregúntele a su doctor si puede continuar haciéndola sin riesgo. En general, si ya estaba acostumbrada a hacer ejercicio antes de quedar embarazada, puede continuar haciéndolo sin peligro. Aunque no haya hecho ejercicio antes, caminar es una actividad segura para la mayoría de las mujeres. Trate de hacer ejercicio todos los días. Pregúntele a su doctor qué tipo de ejercicio es seguro para usted.

Si está tomando glibenclamida o insulina, asegúrese de tener con usted carbohidratos de acción rápida en caso de que tenga síntomas de hipoglucemia.

La actividad física la mantendrá fuerte, le ayudará a mejorar su estado de ánimo y a reducir el azúcar en la sangre. **Siga los consejos de su doctor respecto a la frecuencia y la duración del ejercicio.**

Mi control de comida y azúcar en la sangre

Fecha	Azúcar en la sangre en ayunas	Peso	Desayuno	Azúcar en la sangre después de la comida	Entremés	Almuerzo	Azúcar en la sangre después de la comida	Entremés	Cena	Azúcar en la sangre después de la comida	Entremés
Ejemplo	95	130	1 huevo, 1 rebanada de pan de trigo tostado, 8 onzas de leche	115	Apio con crema de cacahuate	Sándwich de ensalada de atún, sopa de tomate, agua	102	Manzana, 1 rebanada de queso	Pechuga de pollo al horno, papa al horno, ejotes/ judías verdes o brócoli, bollo, agua	98	Fruta con leche
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

Mi plan para controlar la diabetes

Mis servicios de atención médica Mi doctor es mi aliado	☐ Crear un plan de acción contra la diabetes con mi doctor ☐ Hacer y no faltar a mi cita prenatal el: _____ ☐ Hacer y no faltar a mi cita posparto el: _____ ☐ Tener al día y surtidas mis recetas de insulina y medicinas para la diabetes
Palabras que debe conocer	**A1C:** análisis de laboratorio que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante tres meses **Hiperglucemia:** concentración elevada de azúcar en la sangre **Hipoglucemia:** concentración baja de azúcar en la sangre **Examen con la pupila dilatada:** un examen de los ojos para detectar problemas comunes de la vista y enfermedades de los ojos
Preguntas que debo hacerle a mi doctor	☐ ¿Cómo tomo mi insulina y medicamentos para la diabetes de la manera indicada? ☐ ¿Cómo se utiliza un medidor de glucosa y qué suministros necesito para medirme la concentración de azúcar en la sangre regularmente? ☐ ¿Cómo cambia mi azúcar en la sangre después de una comida, para que pueda asegurarme de que estoy eligiendo los alimentos correctos para mí? ☐ ¿Qué debo hacer si mi concentración de azúcar en la sangre es demasiado alta? ☐ ¿Qué debo hacer si mi concentración de azúcar en la sangre es demasiado baja? ☐ ¿Cómo me controlo el azúcar en la sangre cuando estoy enferma? ☐ ¿Cómo puedo hacer ejercicio sin correr riesgo mientras estoy embarazada?
¿Cómo me siento acerca de tomar medidas?	☐ Quiero controlar mi diabetes y me siento segura de que puedo. ☐ Quiero saber más acerca de cómo manejar mi diabetes para que pueda tener un bebé sano. ☐ Sé cómo controlarme la diabetes, pero por ahora realmente no me preocupa. ☐ No sé cómo controlarme la diabetes, pero no me preocupa.

Mi plan para vivir una vida sana Elegiré una cosa en la que trabajaré ahora	☐ Hacer actividad física todos los días ☐ Comer sanamente — hacer un plan. ☐ Dejar el tabaco — fijar una fecha para dejarlo ☐ Beber más líquidos ☐ Otras cosas que puedo hacer: _____ _____	
Mi equipo de apoyo Las personas que me pueden ayudar	El nombre y número de teléfono de mi PCP u otro proveedor de atención médica: _____ _____ El nombre y número de teléfono de mi administrador de casos de Amerigroup: _____ _____ Nombres y números de teléfono de familiares y amigos: _____ _____ _____	
Margen de azúcar en la sangre	Mi doctor me ha dicho que mi concentración de azúcar en la sangre segura es: Antes de comer: entre baja: _____ y alta: _____ Después de las comidas: entre baja: _____ y alta: _____	
Poner atención a cómo me siento	**Cómo me siento:** ■ Débil, inestable, mareada o con dolor de cabeza ■ El corazón me late muy rápido ■ Tengo hambre extrema ■ Orino más de lo normal ■ Vista borrosa ■ Muy cansada ■ Mucha sed **MEDIDA:** Pregúntele a su doctor cuándo lo debe llamar.	**Cómo me siento:** ■ Dolor o presión en el pecho ■ Falta de aliento o dificultad para respirar ■ Aliento que huele como a fruta ■ Dolor de estómago, náuseas o vómito ■ Confundida ■ Convulsiones **MEDIDA:** Vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911.

Maneras saludables de lidiar con el estrés

Cuidarse la diabetes durante el embarazo puede ser estresante. A veces podría sentirse ansiosa, abrumada o incluso deprimida. Estos sentimientos pueden ser normales. Piense en estas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor:

Haga algo que disfrute. ¿Qué le gustaría hacer?

_____

_____

Tómese tiempo para usted. ¿Cuándo se puede tomar un buen descanso?

_____

_____

Pida ayuda entre sus amigos y familiares. ¿A quién le pedirá ayuda?

_____

_____

Haga actividad física. ¿Que hará?

_____

_____

¡Ría! ¿Cuáles son algunas de las cosas divertidas que le suceden cuando está embarazada?

_____

_____

Consuma alimentos saludables. ¿Qué alimentos saludables le gustaría comer entre comidas?

_____

_____

Mantenga su concentración de azúcar en la sangre en un margen seguro. ¿Cómo cambia su estado de ánimo cuando su concentración de azúcar en la sangre cambia rápidamente?

_____

_____

Después del parto

Es posible que después del parto le dé melancolía o tristeza de la maternidad. Esta es una parte normal de tener un bebé. Hable con su familia y amigos sobre sus sentimientos. La melancolía de la maternidad por lo general desaparece al cabo de dos semanas. Si aún se siente triste, deprimida o tiene pensamientos o sentimientos negativos, hable con su doctor. Es posible que necesite un poco de ayuda para sentirse mejor.

Su chequeo posparto se programará para seis a ocho semanas después de que nazca su bebé. Su doctor le medirá la concentración de azúcar en la sangre para asegurarse de que han vuelto a la normalidad.

Una vez que ha tenido diabetes gestacional será más propensa a tenerla la próxima vez que quede embarazada. Si tuvo diabetes antes de quedar embarazada, necesitará ver a su doctor o a un especialista en diabetes para que le vuelva a medir la concentración de azúcar en la sangre y le ajuste su medicina. Si planea quedar embarazada de nuevo, es muy importante que tenga el azúcar en la sangre dentro del margen seguro.

La lactancia, la nutrición y la medicina para la diabetes

Amamantar a su bebé la ayuda a usted y ayuda a su bebé. Su bebé correrá menor riesgo de alergias a los alimentos, menor riesgo de infecciones, como las infecciones del oído, menor riesgo de diabetes y otras afecciones.

La lactancia materna ayuda a su cuerpo a recuperarse más rápido y ayuda a disminuir su propio riesgo de padecer diabetes y cáncer de mama. También hará que sea más fácil para usted bajar el peso subido durante el embarazo. Si tuvo diabetes gestacional, amamantar ayudará a bajar el azúcar en la sangre y reducir su riesgo de contraer diabetes tipo 2.

Es importante continuar consumiendo los mismos alimentos saludables que comió durante el embarazo. Asegúrese de beber mucha agua.

Si tiene diabetes y usa insulina, su concentración de azúcar en la sangre podría bajar demasiado durante la lactancia. Coma un entremés antes o mientras amamanta para ayudar a que no se le baje el azúcar. Tenga algo para comer cerca para que no se tenga que parar cuando está amamantando.

Recuerde:

- Coma tres comidas al día.
- Coma una amplia variedad de alimentos saludables.
- No se preocupe por bajar de peso durante este tiempo.
- Continúe tomando multivitaminas.
- Elija bebidas descafeinadas. Evite el café, el té y otras bebidas con cafeína.

¿Cuál es mi riesgo de contraer diabetes?

Si tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, es más probable que la tendrá la próxima vez que esté embarazada. Además, podría contraer diabetes regular después del parto. Tendría hasta un 60% de probabilidad de contraer diabetes en los próximos 10 años. Hable con su doctor acerca de pruebas periódicas de detección de diabetes. Es importante que informe al doctor que tuvo diabetes gestacional.

Le tendrá que hacer análisis de laboratorio de azúcar en la sangre cada tres años. Si usted tiene signos de concentración elevada de azúcar en la sangre, hágase la prueba antes.

Para reducir su riesgo de contraer diabetes, pregúntele a su doctor cuál es un peso saludable para usted. Para alcanzar y mantener un peso saludable, coma alimentos saludables y haga actividad física. **Pídale a su doctor que le sugiera un plan de alimentación saludable y que le ayude a elegir qué tipo de ejercicio y cuánto sería adecuado para usted.**

Consulte con su administrador de casos para averiguar sobre otros programas en su estado.

Si ya tiene diabetes, use esta lista de preguntas para ver en qué aspectos puede hacer cambios saludables.	SÍ	NO
¿Estoy revisando y poniendo atención a mi concentración de azúcar en la sangre todos los días?		
¿Estoy tomando mi insulina y medicina para la diabetes de la manera indicada?		
¿Estoy tomando medidas para mejorar mi salud en general comiendo sanamente y haciendo ejercicio?		
¿Estoy dispuesta a dejar de consumir tabaco y pedirles a los demás que no usen tabaco en mi proximidad ni en mi casa?		
¿Ya le pregunté a mi doctor si debe hacerme una prueba de depresión o de otros problemas de salud?		

¿Respondió "no" a alguna de las preguntas? Está bien. El cambio puede ser difícil. Cuando esté lista, utilice una de las preguntas como ayuda para establecer una meta. Y tómese unos minutos para completar Mi plan para controlar la diabetes en la medio de este folleto.

¿Quiere aprender más? Aquí es dónde buscar:

American Diabetes Association website: www.diabetes.org.

Academy of Nutrition and Dietetics website: www.eatright.org.

CalorieKing Wellness Solutions, Inc. website: www.calorieking.com.

National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases website: 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. (Accessed January 19, 2016.)

United States Department of Agriculture website: www.choosemyplate.gov.

YMCA website: YMCA's Diabetes Prevention Program: www.ymca.net/diabetes-prevention.

California Department of Public Health website, MyPlate for Gestational Diabetes: https://www.cdph.ca.gov/programs/cdapp/Pages/default.aspx.

Fuentes

American Diabetes Association website: *Standards of Medical Care in Diabetes-2016, Volume 39, Supplement 1:* http://care.diabetesjournals.org/site/misc/2016-Standards-of-Care.pdf. (Accessed March 28, 2016.)

American Association of Clinical Endocrinologists website: *Management of Pregnancy Complicated by Diabetes,* http://outpatient.aace.com/diabetes-in-pregnancy/pregnancydm-s3-management. (Accessed March 28, 2016.)

Eatright website: Academy of Nutrition and Dietetics, *Nutrition Care Manual:* www.nutritioncaremanual.org. (Accessed March 28, 2016.)

Agency for Healthcare Research and Quality website: National Guideline Clearinghouse, *Diabetes and pregnancy: an Endocrine Society clinical practice guideline.* www.guideline.gov/content.aspx?id=47898. (Accessed March 28, 2016.)

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

American Diabetes Association website: *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. (Accessed March 28, 2016.)

Academy of Nutrition and Dietetics website: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* Vol. 114, No. 7, *Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome* (July 2014): www.eatrightpro.org/~/media/eatrightpro%20files/practice/position%2and%20practice%20papers/position%20papers/position_healthy_pregnancy.ashx.

Academy of Nutrition and Dietetics Evidence Analysis Library, July 10, 2013: www.andeal.org/default.cfm.

Los sitios web que aparecen en este folleto son sitios de terceros. Esas organizaciones son las únicas responsables de los materiales y las políticas de privacidad en sus sitios.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

TX-DIAPB-P-1215 SP CMAP 4443-15