

¿Tiene diabetes?

¿Está pensando quedar embarazada?



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center on Birth Defects
and Developmental Disabilities



La diabetes

y el embarazo

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede utilizar los azúcares y almidoneso carbohidratos, como arroz, pasta y otros productos hechos con harina, para producir energía. Debido a esto, el cuerpo acumula azúcar adicional en la sangre.



El azúcar adicional puede causar daños en el corazón, los ojos y los riñones. Si usted está embarazada, esta cantidad extra aumenta la probabilidad de que su bebé tenga problemas, incluso defectos del nacimiento.

La diabetes que ocurre antes del embarazo puede ser de tipo 1 o tipo 2.

Planifique su embarazo y controle su diabetes

Aunque usted tenga diabetes, puede tener un bebé saludable, pero tendrá que cuidarse un poco más antes y durante el embarazo. Consulte con su médico para saber si no tendrá complicaciones en caso de quedar embarazada.

Pregúntele a su médico:

- qué necesita hacer antes de quedar embarazada,
- cómo evitar quedar embarazada mientras trata de controlar su nivel de azúcar en la sangre y
- cómo mantener el nivel de azúcar bien controlado antes y durante el embarazo.

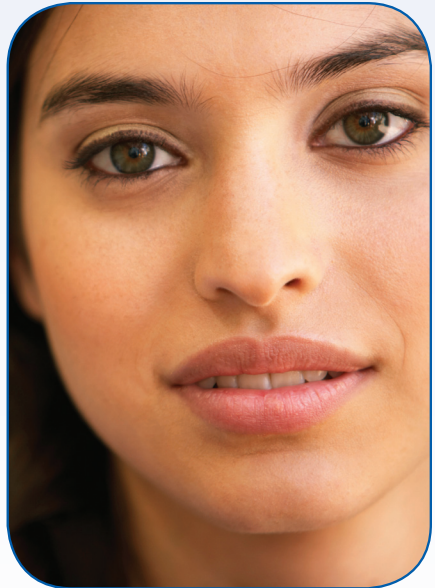
Si usted queda embarazada antes de lograr controlar el nivel de azúcar en la sangre, la mejor forma de cuidar de su bebé es empezar a controlarlo de una vez. Hable con su médico para que le diga cómo.

La diabetes puede ser perjudicial para usted y su bebé

Una mujer que no tiene su diabetes bajo control y queda embarazada, tiene una probabilidad mayor de tener un bebé con defectos de nacimiento que una mujer sin diabetes.

La diabetes que no está controlada puede

- **Causar graves defectos de nacimiento en su bebé.**
Si el azúcar en la sangre no está controlada, puede causar problemas de salud y graves defectos de nacimiento que afectan el cerebro, la columna vertebral y el corazón del bebé.
- **Aumentar su probabilidad de tener un aborto espontáneo o dar a luz un bebé muerto.**
- **Causar un parto prematuro.** Un bebé que nace mucho antes de término puede presentar problemas respiratorios, enfermedades cardíacas, hemorragia cerebral, problemas intestinales o de la visión.
- **Hacer que su bebé sea muy grande (pese más de 9 libras), lo que puede ocasionar problemas durante el parto para usted y su bebé.** Un bebé grande que nace por parto vaginal puede



sufrir daños en los nervios de los hombros, romperse la clavícula, o con menos frecuencia, sufrir daños cerebrales debido a la falta de oxígeno. Puede que usted necesite una cesárea (una operación para sacar al bebé a través del abdomen), que por lo general significa que necesitará más tiempo para recuperarse después del nacimiento de su bebé.

- **Hacer que su bebé sufra cambios rápidos en los niveles de azúcar en la sangre después de su nacimiento.** El médico le pedirá que vuelva a traer al bebé para observar si presenta niveles bajos de azúcar en la sangre y le dará tratamiento de ser necesario.

Otros problemas que pueden ocurrir si tiene diabetes

- **Preclampsia:** esto significa que tiene proteínas en la orina y presión arterial alta. La preeclampsia puede afectarle al causar convulsiones o accidentes cerebrovasculares. También puede hacer que su bebé nazca antes de tiempo.
- **Obesidad o sobrepeso:** los bebés muy grandes tienen más probabilidad de tener sobrepeso o ser obesos durante la infancia y adolescencia. Este tipo de obesidad puede ocasionar diabetes tipo 2.

Controlar su diabetes antes y durante su embarazo ayudará a prevenir problemas como defectos congénitos, nacimientos prematuros, abortos espontáneos y muertes fetales. Si usted queda embarazada antes de tener su diabetes bajo control, tomar medidas ahora para controlar los niveles de azúcar en la sangre es la mejor forma de cuidar de su bebé.

Le deseamos que tenga un embarazo saludable y un bebé sano

5 cosas que usted puede hacer para ayudar...

1

Planifique su embarazo

- Prepare su cuerpo para el embarazo.
- Consulte con su médico antes de empezar a planificar su embarazo y con la frecuencia que le recomienden durante el embarazo. Puede necesitar tomar medicamentos o cambiar los actuales, incluso las medicinas para la diabetes.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre antes y durante el embarazo para reducir la probabilidad de tener un bebé con defectos de nacimiento.
- Manténgase en comunicación con su médico para prevenir o identificar los problemas a tiempo.



2

Coma alimentos saludables y manténgase activa

- Consulte con un nutricionista o educador en diabetes para crear un plan especial de comidas para usted. Aprenda qué alimentos debe consumir para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- Manténgase activa para conservar su nivel de azúcar bajo control. Haga ejercicio con regularidad, antes, durante y después del embarazo. Una buena meta a seguir, si su médico está de acuerdo, es realizar ejercicio moderado, como caminatas rápidas, por 30 minutos al día, 5 días a la semana.

3

Tómese sus medicamentos

- Siga los consejos de su médico.
- Tome sus medicamentos como se lo han indicado, incluso la insulina* si se la receta el médico.

4

Examine con frecuencia su nivel de azúcar en la sangre

- Tenga en cuenta que su nivel de azúcar en la sangre puede cambiar rápidamente, a niveles muy altos o muy bajos. Los alimentos que consume, la cantidad de ejercicio que realice y el desarrollo de su bebé harán que el nivel de azúcar en la sangre varíe muchas veces durante el día.
- Revítese el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, según las indicaciones de su médico y siempre que tenga síntomas. (Consulte las páginas 8-9).
- Sepa qué indican los niveles de azúcar en la sangre. Aprenda a ajustar, de acuerdo a los resultados de su prueba de azúcar en la sangre, la cantidad y el tipo de alimentos que consume, cuánto ejercicio realiza y la insulina que se administra, si está recetada por su médico.

5

Controle y trate rápidamente los niveles bajos de azúcar en la sangre

- Revítese el nivel de azúcar en la sangre inmediatamente si tiene algún síntoma. (Consulte la página 9).
- Trate rápidamente los niveles bajos de azúcar en la sangre. Lleve consigo siempre un alimento rico en azúcares como dulces o tabletas de glucosa.
- Use un brazalete de alerta médica para indicar que tiene diabetes.

* El cuerpo produce habitualmente insulina para ayudar a convertir los azúcares y almidones en energía. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la que produce, se administra insulina adicional mediante inyecciones.

Manténgase saludable después del nacimiento de su bebé

Cuídese usted al mismo tiempo que cuida de su bebé

- ✓ Revítese y controle los niveles de azúcar en la sangre.
- ✓ Acuda a sus consultas médicas de rutina. Por lo general, dos veces al año, su médico le hará una prueba A1C (un análisis de sangre que muestra si el nivel de azúcar en la sangre se ha mantenido controlado durante los últimos 3 meses).
- ✓ Tómese sus medicamentos.
- ✓ Controle y trate rápidamente los niveles bajos de azúcar en la sangre.
- ✓ Continúe consumiendo alimentos saludables.
- ✓ Manténgase activa. Haga ejercicio 30 minutos al día durante 5 días a la semana.
- ✓ Dígale a su médico si planea tener más hijos ANTES de que quede embarazada.
- ✓ Vigile su peso. Usted debe volver al peso que tenía antes de quedar embarazada entre 6 y 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si todavía pesa bastante, trate de perder entre 5% y 7% (10 a 14 libras si pesa 200 libras) de su peso corporal.
- ✓ Planee perder peso lentamente para que no lo recupere.



Monitoreo del nivel de azúcar en la sangre

El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología (ACOG) recomienda tratar de mantener el azúcar en la sangre por debajo de estos niveles:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que recomienda mi médico
Antes de las comidas	95 mg/dL o menos	_____
1 hora después de comer	130 mg/dL o menos	_____
2 horas después de comer	120 mg/dL o menos	_____

El azúcar en la sangre se mide en miligramos/decilitros (mg/dL)

Su médico puede recomendarle niveles diferentes de azúcar en la sangre. Pídale a su médico que anote en la tabla anterior los niveles que recomienda para usted.

Nivel alto de azúcar en la sangre

Su sangre tiene niveles altos de azúcar cuando la cifra es 130 mg/dL o más. El nivel alto de azúcar en la sangre puede

- Darle sed
- Ocasionarle dolores de cabeza
- Hacer que orine con bastante frecuencia
- Hacerle difícil que preste atención
- Hacer que su visión sea borrosa
- Hacerla sentir débil o cansada
- Causar ciertos tipos de infecciones vaginales como candidiasis.

Consulte con su médico si nota cualquiera de esos signos o síntomas. Llame a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de _____. (Pídale a su médico que anote los niveles).

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono: _____

Nivel bajo de azúcar en la sangre

El azúcar en la sangre tiene niveles bajos cuando la cifra es 70 mg/dL o más. El nivel bajo de azúcar en la sangre también se conoce como hipoglucemia. El nivel bajo de azúcar en la sangre puede

- Darle hambre
- Ocasionalmente dolores de cabeza
- Hacerla sentir mareada o temblorosa
- Hacer que se sienta desorientada
- Causarle palidez
- Hacerla sudar
- Producir debilidad
- Hacerla sentir ansiosa o mal humorada
- Hacer que su corazón lata más rápido

Si nota cualquiera de estos signos o síntomas, revítese el nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel es bajo, coma o tome alimentos ricos en azúcares, como un dulce o 4 onzas de jugo de frutas, leche descremada o un refresco (que no sea de dieta). Revítese el azúcar nuevamente en 15 minutos. Si no se siente mejor, otra vez coma o tome algún alimento rico en azúcares. Cuando se sienta mejor, coma algún alimento rico en proteínas como galleta saladas con queso o la mitad de un sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si ha tenido dos o más episodios de niveles bajos de azúcar en la sangre en 1 semana.

Llame a su médico si _____ .
(Pídale a su médico que llene esta información).

Recuerde: ¡Cuídese!

- ✓ **Acuda a sus consultas médicas de rutina.**
- ✓ **Revítese el nivel de azúcar en la sangre como se lo han indicado.**
- ✓ **Tómese los medicamentos como se lo han indicado.**
- ✓ **Consuma alimentos saludables.**
- ✓ **Haga ejercicio y manténgase activa.**

Libreta de registro de diabetes: Semana de _____

Encierre en un círculo el nivel de azúcar en la sangre cada vez que esté por encima o por debajo de su nivel meta. Anote la información sobre dieta alimenticia, ejercicio, enfermedades o estrés. Puede copiar esta tabla tantas veces como necesite para llevar un registro de los niveles de azúcar en la sangre.

Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Al acostarse	Otros	Medicamentos que toma
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			
Hora									
Lecturas de los niveles de azúcar en la sangre									
Comentarios*									
Fecha	Desayuno		Almuerzo		Cena		Al acostarse	Otros	Medicamentos que toma
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después			
Hora									
Lecturas de los niveles de azúcar en la sangre									
Comentarios*									

* Comentarios: Indique cualquier cosa que haya afectado su nivel de azúcar en la sangre, por ejemplo: comidas y comentarios sobre ciertos alimentos (1/2 taza de arroz = 1 nivel de azúcar en la sangre); ejercicio (caminata rápida por 30 min); enfermedad (fiebre y dolor de garganta) o estrés (preocupación porque el esposo perdió el trabajo).



<http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/diabetespregnancy.htm>
800-CDC-INFO (800-232-4636)
flo@cdc.gov

Número de orden: 22-0134