

Diabetes gestacional

Guía para la embarazada

Diabetes gestacional

Guía para la embarazada





Recuerda:
El personal de salud está para atenderte y se merecen todo tu respeto.

Agradecemos el apoyo -en la revisión técnica- del **Dr. Jorge Luis Salazar V.** Especialista en Medicina Interna - Endocrinología - Diabetes, Hospital Eugenio Espejo-Quito, Univ. de las Américas (UDLA).

Fuente: Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y tratamiento de la diabetes en el embarazo (pregestacional y gestacional) MSP / Ecuador

PRESENTACIÓN

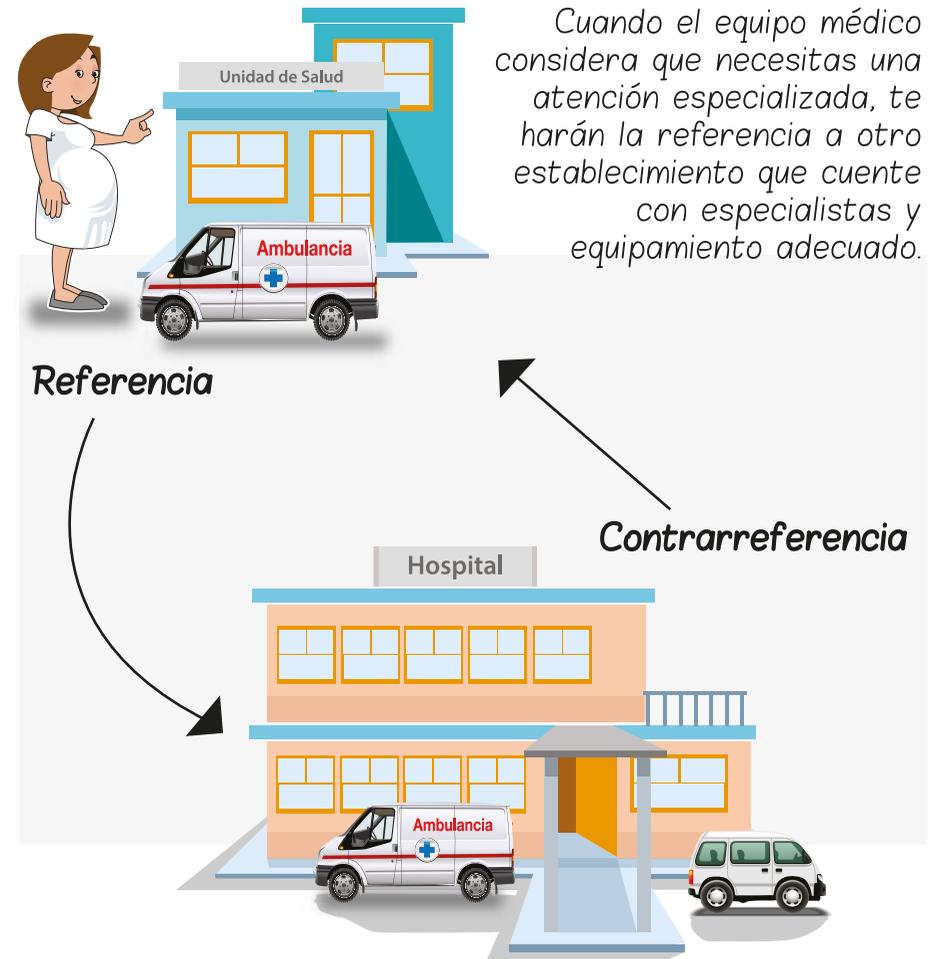
A algunas mujeres, durante su embarazo, se les presenta una enfermedad que se llama diabetes gestacional, que puede ser muy grave si no te cuidas y no cumples con lo que el personal de salud te recomienda.

Esta Guía te ayudará a recordar los cuidados que debes tener y las situaciones de riesgo.

Como ya te han explicado, la manera en la que puedes contribuir a mantener tu salud es alimentándote adecuadamente, haciendo ejercicio y acudiendo a un establecimiento de salud para que te controlen y tomen las medidas adecuadas si se presenta alguna complicación durante tu embarazo.

Gracias por confiar en nosotros. Con nuestra atención y, asesoría te ayudaremos para tener un embarazo saludable.

¿QUÉ ES LA REFERENCIA Y CONTRARREFERENCIA?



Cuando el equipo médico considera que necesitas una atención especializada, te harán la referencia a otro establecimiento que cuente con especialistas y equipamiento adecuado.

Autor:
Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Normatización

Diseño, diagramación e ilustración:
Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa

Quito - Ecuador
2015

Una vez que te han atendido en el establecimiento al que te refirieron, debes regresar al establecimiento de salud más cercano a tu casa para continuar con el control médico.

¿ LA EMBARAZADA DEBE HACER EJERCICIO ?

Durante el control en el establecimiento de salud, te aconsejarán el ejercicio que puedes hacer: nadar, caminar, bailar o ejercicios aeróbicos



El ejercicio moderado disminuye la glucosa en mujeres con diabetes gestacional.

¿QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se detecta por primera vez durante el embarazo.



Esta enfermedad se presenta porque la glucosa, también denominada azúcar, es demasiado alta en la sangre.

El cuerpo usa la glucosa para obtener energía.

Tener mucha glucosa en sangre no es bueno ni para ti ni para tu bebé.



En todo el mundo, la diabetes gestacional constituye una de los problemas frecuentes del embarazo y es responsable de un importante número de complicaciones y muertes tanto de las embarazadas como de las niñas y niños que están por nacer.



¿COMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES GESTACIONAL?



En la consulta médica te hacen una prueba de azúcar en la sangre que se llama glucemia, o una prueba de tolerancia oral a la glucosa entre la semana **24-28** de embarazo.

Luego del embarazo, algunas mujeres pueden tener diabetes tipo 2, pero este riesgo se reduce si te alimentas adecuadamente consumiendo una dieta balanceada, esto será bueno para ti y toda tu familia.



Acostúmbrate a hacer ejercicio o caminar por lo menos 30 minutos por día

Con estas recomendaciones podrás tener:

- Una ganancia de peso adecuada.
- Optimizar el control de la azúcar en la sangre
- Proveer de suficiente energía y nutrientes para permitir un crecimiento fetal normal.

Hasta 70% de las pacientes que desarrollan diabetes gestacional evolucionan a diabetes mellitus tipo 2 en un lapso de seis a diez años.

CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Ya que has podido superar los efectos de la diabetes gestacional, siguiendo los consejos del personal de salud y controlándote adecuadamente, tienes que continuar protegiendo tu salud y la de tu hijo o hija.



¿CUÁNDO SE TIENE MAYOR RIESGO DE TENER DIABETES GESTACIONAL?

Cuando se presenta cualquiera de las situaciones siguientes:

Sobrepeso u obesidad.

Ser latina.

Cuando se ha tenido diabetes gestacional en otros embarazos.

Partos anteriores con recién nacidos más grandes del promedio, 8 libras y media o más.

Cuando se tiene quistes en los ovarios (Síndrome de ovario poliquístico).

Cuando la madre tiene parientes cercanos que hayan tenido diabetes tipo 2.

Muerte del feto en forma inexplicable.

Generalmente la diabetes gestacional no presenta síntomas, por eso es muy importante
EL CONTROL MÉDICO DEL EMBARAZO.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS DE LA DIABETES GESTACIONAL?

Cuando la embarazada no se controla en un establecimiento de salud o no cumple con las recomendaciones que le da el personal de salud, los riesgos para la madre y los niños son:

- La mortalidad en recién nacidos,
- Lesiones en la madre y el niño/a durante el nacimiento.
- Peso del recién nacido fuera de los límites usuales, estos niños/as en la mayoría de los casos tienen graves problemas de salud.
- Problemas de salud en los niños/as luego de nacer.



¿CÓMO DEBES COMER?



En el establecimiento de salud te darán toda la información de la dieta que debes seguir, y el ejercicio físico que te conviene:

- Aumenta el consumo de frutas y legumbres
- Evita el consumo de alimentos con mucha grasa
- Consume leche semidescremada o descremada
- Cocina los alimentos: al vapor, al horno, asados o hervidos.
- Evita el exceso de consumo de alimentos que contengan carbohidratos procesados: pan, pastas, fideos, pasteles, galletas

4

Te darán educación nutricional y te orientarán en la dieta que debes consumir, lo que ayudará a mantener un embarazo sin complicaciones.

Alimento	I Trimestre	II y III Trimestre	Alternativas	Funciones
Carnes y Pescado				
Pescados: trucha, atún, sardina u otros, dos veces a la semana.	3 onzas	3 onzas	Aroz con menestra (de frijol, de lenteja, de arveja u otros granos).	Contienen hierro que sirve para prevenir la anemia.
Hígado, carne de vaca, de cerdo.	1 porción del tamaño de la palma de la mano	1 porción del tamaño de la palma de la mano	Choclo o maíz tostado con choclos o con semillas de sambo y espárrago.	Los pescados, como sardina y atún, contienen omega 3 que ayuda al desarrollo del cerebro del bebé.
Pollo sin piel.	4 onzas	4 onzas	Mote con arveja y salsa de semillas de sambo.	Las carnes contienen hierro que ayuda a la prevención de la anemia.
Huevo	1 unidad	1 unidad		Contiene proteínas de buena calidad que ayuda a la formación de tejidos.
Leguminosas				
Frijol, arveja, lenteja, soya, garbanzo, haba, chichito.	½ taza	½ taza		
Vegetales				
Lechuga, col, zanahoria, rabano, pepinillo.	1 taza	1 taza	Aceite de oliva.	
Brocoli, zapallo, remolacha.	½ taza	½ taza	Alfalfa.	



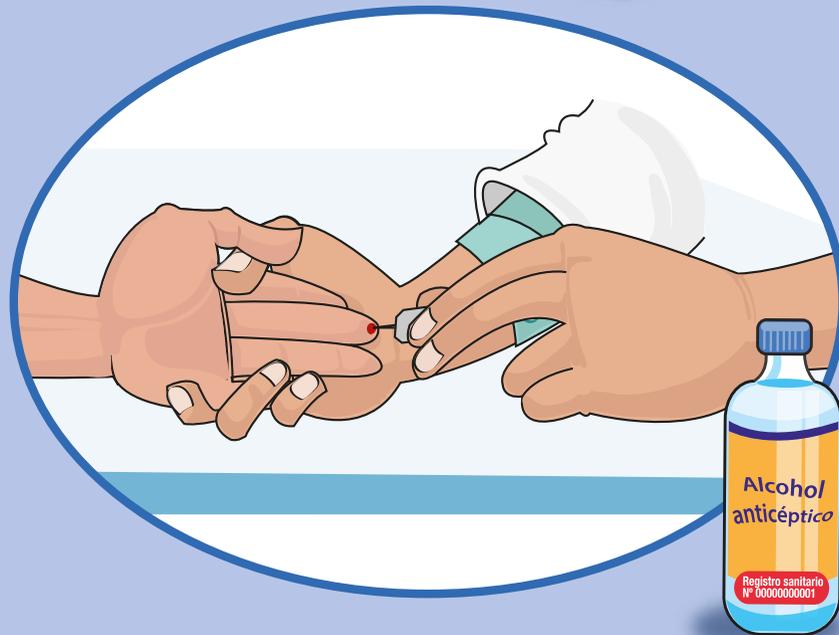
¿QUÉ CUIDADOS DEBES TENER SI TIENES DIABETES GESTACIONAL?

En el establecimiento de salud te atenderán de manera especial, ya que es un embarazo de riesgo, y tomarán algunas medidas:

1 Te referirán a un especialista diabetólogo o endocrinólogo, que tiene que intervenir con él o la ginecóloga para darte una atención integral.



2 Te controlarán la cantidad de azúcar que tienes en la sangre, al menos cada semana, es decir te realizarán controles glucémicos.



3 Te asesorarán sobre donde atenderte el parto, ya que necesitas ir a una unidad de salud en la que se pueda solucionar cualquier complicación que se presente.

