

QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL

Es la elevación de los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo que se produce en algunas mujeres que previamente no tenían diabetes.

Esta alteración ocurre aproximadamente en el 10% de las mujeres embarazadas.

POR QUÉ SE PRODUCE LA DIABETES GESTACIONAL

Durante el embarazo, es necesario un aumento de las reservas de energía del organismo, que se produce gracias a un aumento de la producción de la insulina. Cuando este aumento no es adecuado aparece la diabetes gestacional.

Existen factores que predisponen a la diabetes gestacional, como: edad superior de 35 años, antecedentes de diabetes en la familia, obesidad, diabetes gestacional en embarazos previos.

CÓMO SE DIAGNOSTICA

Se realiza de manera general a través de análisis alrededor de la 24-28 semana.

Test de cribado = Test O'Sullivan: se determina la glucemia al cabo de 1 hora de administrar 50 gramos de glucosa via oral.

Test de diagnóstico. En aquellos casos con O'Sullivan positivo se realiza una sobrecarga oral de 100 gramos de glucosa y se determina la glucosa al inicio, a la hora, 2 y 3 horas.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONTROL Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES GESTACIONAL

Porque un mal control puede afectar a la salud del bebe y de la madre: problemas respiratorios, crecimiento excesivo y dificultad en el parto, mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en el futuro

RECOMENDACIONES

DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo se debe llevar una **alimentación equilibrada y ejercicio regular** (al menos 30 minutos de ejercicio moderado). Una dieta saludable puede prevenir la diabetes y otros problemas de salud. La actividad física controla los niveles de glucosa en sangre y mejora la acción de la insulina.

Siga los consejos de su ginecólogo/endocrinólogo y educador de diabetes.

La medición de glucosa en sangre capilar es un pilar fundamental del tratamiento de la diabetes gestacional. Además, permite comprobar si el tratamiento está siendo eficaz.

En ocasiones puede precisar **insulina** para mantener los niveles de glucosa en cifras adecuadas.

Cuando esto sucede hay que utilizarla hasta finalizar la gestación. Debe saber que **esta insulina administrada a la madre no perjudica al feto**.

DESPUÉS DEL EMBARAZO

Por lo general la diabetes gestacional desaparece después del parto.

2 de cada 3 mujeres presentarán en futuros embarazos diabetes gestacional

Algunas mujeres pueden desarrollar en el futuro Diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas.

Al término de la lactancia materna se debe practicar un análisis para comprobar que el trastorno de la glucosa se ha corregido.

La pérdida de peso, una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio es fundamental para evitar desarrollar Diabetes tipo 2 después del embarazo

Versión 1 aprobada 26-2-2016