



DIABETES GESTACIONAL

Tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Como el cuerpo necesita más insulina para mantener los niveles de azúcar en sangre, cuando la cantidad no es suficiente, los niveles de azúcar se elevan.

Factores de riesgo:

- Sobrepeso u obesidad.
- Historial familiar de diabetes gestacional, y/o diabetes tipo 2.
- Diabetes gestacional, presión arterial alta, exceso de líquido amniótico en embarazos previos.
- Mujeres mayores de 25 años.
- Haber tenido un bebé de 9 libras o más.
- Mujeres de ascendencia africana, indígena, e hispana.

Síntomas:

- Sed excesiva
- Pérdida de peso
- Hambre
- Orina excesiva
- Cansancio

¿Cómo se identifica?

Durante el segundo trimestre del embarazo (5to o 6to mes), el médico ordena una prueba que consiste en tomar una bebida con azúcar (glucola) y luego de un tiempo, hacerse una prueba de sangre.

Niveles de glucosa para el diagnóstico:

Ayuno: > 92 mg/dL
1 hora: > 180 mg/dL
2 horas: > 153 mg/dL

¿Por qué debe manejarse?

- Puede hacer que el bebé tenga un peso mayor a lo esperado.
- Aumenta las complicaciones durante el parto.
- El bebé puede nacer con niveles de azúcar en sangre muy bajos.

¿Cuál es el tratamiento?

- Dependerá de los análisis de laboratorio y la recomendación médica.
- Llevar una alimentación balanceada.
- Realizar actividad física.
- Medicamentos
- Insulina

Recomendaciones nutricionales:

- Tu plan nutricional debe incluir tres comidas principales y entre 2 a 4 meriendas (cada 2 a 3 horas).
- No omitas comidas.
- Escoge carbohidratos (pan, arroz, pastas, viandas) derivados de grano entero (3g o más de fibra/porción).
- Consume frutas y vegetales.
- Incluye proteínas saludables en cada comida ya que te ayudan a sentirte satisfecha por más tiempo y a mantener controlados los niveles de azúcar en sangre.
- Consume cantidades adecuadas de grasas polinsaturadas como salmón, aceites vegetales, nueces y semillas.
- Trata de que las grasas saturadas como leche entera, queso, helados, mantequilla y grasas animales, no sobrepasen el 10% de las calorías totales.
- Puedes incluir edulcorantes artificiales, excepto sacarina.
- Disminuye el consumo de alimentos altos en azúcar, como dulces, bebidas carbonatadas, jugos de frutas y dulces de repostería.
- Mantén la cantidad y los grupos de alimentos iguales en cada comida.
- No se recomienda el uso de hierbas y/o suplementos durante el embarazo.
- No olvides tomar tus vitaminas prenatales y ácido fólico.
- Lee las etiquetas de los alimentos para que hagas una buena elección.

Referencias:

<https://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/diabetes-gestational.html>

https://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/documents/Diabetes-and-Pregnancy_sp.pdf

2010. Intermountain Healthcare. Plan de Alimentación para la Diabetes Gestacional

2013. Dieta para la diabetes gestacional. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007430.htm>

2010 AHRQ Pub. No. 09(10)-EHCO14-B. Diabetes gestacional, guía para la mujer embarazada

Plan De Acción De Enfermedades Crónicas 2 0 1 4 - 2 0 2 0 División De Prevención Y Control De Enfermedades Crónicas, Secretaría Auxiliar Para La Promoción De La Salud Para Puerto Rico

American Diabetes Association. <http://www.diabetesforecast.org/2014/10-oct/gestational-diabetes-affects.html>

American Diabetes Association. Información básica de la diabetes

Gestacional. <http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/diabetes-gestacional/el-tratamiento-de-la-diabetes.html>

PARA MÁS INFORMACIÓN, llama a tu médico o llámanos al Centro de Servicios al Beneficiario:

1-844-336-3331 | 787-999-4411

(LIBRE DE CARGOS)

TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

PLANVITALPR.COM

www.multihealth-vital.com



MUH-PD-MMMM-15