

Diabetes gestacional: un riesgo durante el embarazo

Por Natalie McGill

El cuerpo de una mujer padece muchos cambios durante el embarazo, desde aumento del peso hasta inflamación de los tobillos. Sin embargo, las mujeres embarazadas deben concientizarse sobre un posible cambio que puede afectar a la madre o al feto: la diabetes gestacional.

La diabetes gestacional es una afección que pueden sufrir las embarazadas si su nivel de glucosa en sangre sube demasiado.

A medida que una embarazada sube de peso, puede presentarse resistencia a

la insulina (una hormona que ayuda a controlar la glucosa, según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases]). Esta resistencia puede aumentar las posibilidades de padecer diabetes gestacional.

Según Andrew Bremer, MD, PhD, uno de los directores de programa de la División de Diabetes, Endocrinología y Enfermedades Metabólicas en el Instituto, "la diabetes gestacional suele controlarse entre las semanas 24 y 28 del embarazo, pero también se pueden realizar controles con mayor anticipación si la mujer corre un riesgo mayor de padecerla."

Puede tener un mayor riesgo de contraer diabetes gestacional si ya la padeció, si sufre de sobrepeso o si dio a luz a un bebé que pesaba más de nueve libras.



>> Para más información sobre la diabetes gestacional, visite www.diabetes.niddk.nih.gov

Entre otros factores de riesgo, se incluyen la prediabetes, antecedentes familiares de diabetes tipo 2 o un diagnóstico de síndrome de ovario poliquístico, afirma el Instituto.

El grupo étnico o racial al que pertenece también puede influir. Las estadounidenses de origen indio, asiático, negro, hispano o de las islas del Pacífico corren un riesgo mayor de padecer diabetes gestacional, según afirma el Instituto.

La sed constante acompañada por una necesidad frecuente de orinar durante el embarazo puede ser un síntoma de la diabetes gestacional, detalla Bremer, aunque algunos casos son completamente asintomáticos. Un diagnóstico de diabetes gestacional durante las primeras semanas de embarazo puede indicar que padeció diabetes tipo 2 antes del embarazo.

"La sed y las ganas de orinar constantes son síntomas clínicos típicos de la diabetes; pero, lamentablemente, dichos síntomas pueden ser muy sutiles y es posible que se los asocie con el simple hecho de estar embarazada," afirma Bremer.

En lo que respecta a la seguridad de la madre y del feto, con la diabetes gestacional se pone mucho en juego. Las mujeres embarazadas que padecen diabetes gestacional pueden sufrir hipertensión arterial (conocida como preeclampsia cuando se presenta durante el embarazo). Según el

Instituto, para reducir un daño potencial al feto, se recomienda guardar reposo en cama, así como evitar el exceso de sal e ingerir mayor cantidad de agua.

El riesgo de tener un parto por cesárea antes de las 39 semanas completas o de dar a luz un bebé más grande que lo normal también puede aumentar.

Si no se controla la diabetes gestacional, existen riesgos para su hijo, como síndrome de insuficiencia respiratoria, niveles bajos de glucemia al nacer y otros problemas de salud a corto y largo plazo, afirma el Instituto.

Según Bremer, si usted padece diabetes gestacional, consulte a un profesional de la salud para mantener un nivel de glucosa seguro y saludable y así controlar su enfermedad.

Con la ayuda de un profesional de la salud, los controles diarios y regulares de sus niveles de glucosa en sangre serán parte de su rutina.

"Otras estrategias de tratamiento para quienes padecen diabetes gestacional son similares a las utilizadas para la diabetes común: control de peso y una actividad física regular," indica Bremer. "Un control adecuado de la diabetes gestacional es importante dado que hay mucho en riesgo, tanto para la madre como para el feto."

El cuidado es clave para controlar la diabetes gestacional. Si padece diabetes gestacional, consulte con su médico sobre cómo planear las comidas y la cantidad de ejercicio recomendado. El Instituto recomienda

actividades aeróbicas, como la natación, con al menos 30 minutos de ejercicio por día.

También es importante programarse consultas regulares con su médico para que pueda controlar su enfermedad.

Aunque la diabetes gestacional desaparece después del parto en la mayoría de los casos, entre el 5 por ciento y el 10 por ciento de las mujeres estadounidenses siguen teniendo niveles elevados de glucosa luego del parto.

Según el Instituto, la diabetes gestacional también aumenta drásticamente el riesgo de contraer diabetes tipo 2 en el futuro.



Diseño por cortesía de iStockphoto: ilustraciones por Kermie; mujer elongando, Szeferi; pareja, Monkeybusinessimages; mujer sonriendo, Totonno

Cómo reducir el riesgo de contraer diabetes gestacional

Puede reducir el riesgo de contraer diabetes gestacional y minimizar el daño que pueda sufrir tanto usted como el feto. Realizar ejercicio regular y mantener un peso normal tanto antes como durante el embarazo pueden ayudar a prevenir y controlar la enfermedad.

"Un peso y un estilo de vida saludable antes de la concepción es lo más deseable," dice Bremer. "Si sabe que tiene sobrepeso al momento de concebir, es recomendable trabajar con sus médicos para reducir el aumento de peso durante el embarazo con actividades físicas y planes nutricionales."

