



DIABETES GESTACIONAL

GUIA INFORMATIVA.



INDICE

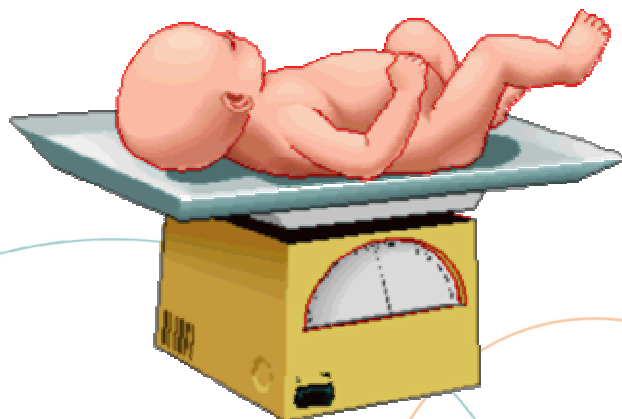
1. ¿Qué es la Diabetes Gestacional?
2. ¿Puede afectar a mi hijo?
3. Tratamiento.
4. Diabetes Gestacional y Parto.
5. Controles en el posparto.

1. ¿QUE ES LA DIABETES GESTACIONAL?

Es el nombre que se le da a la diabetes que aparece o se descubre por primera vez durante el embarazo.

Habitualmente se trata de una diabetes leve. En la mayoría de los casos no ocasiona ningún tipo de molestias a la madre, pero es muy importante un diagnóstico y tratamiento adecuado.

El feto es sensible a las variaciones del azúcar (glucemia) de la madre por ello es tan importante mantener estos valores dentro de los límites normales.



2. ¿PUEDE LA DIABETES GESTACIONAL AFECTAR A MI HIJO?

Una diabetes no controlada puede afectar al desarrollo de feto.

Si las cifras de glucemia persisten elevadas durante el embarazo se pueden presentar casos de fetos grandes (macrosomas) debido al exceso de glucosa que han estado recibiendo, y también se pueden dar casos de envejecimiento precoz de la placenta que pueden acarrear una mala alimentación fetal en las últimas semanas del embarazo.

2.1 ¿Qué puedo hacer yo?

Es muy importante saber que todos estos problemas **PUEDEN EVITARSE**. Todos ellos son debidos a las alteraciones de la glucemia materna, y si esta se normaliza no hay razón para que se produzcan.

3. TRATAMIENTO DE LA DIABETES GESTACIONAL.

A todas las embarazadas se les hacen análisis para detectar una posible diabetes del embarazo. Si estas pruebas dieran positivas deberíamos comenzar a aplicar el tratamiento. Los pilares de éste son:

- La dieta
- El ejercicio
- La insulina, si las dos anteriores no fuesen suficientes.

Todo ello con el fin de mantener unas cifras normales de glucemia. La gestante deberá aprender a realizarse análisis de glucemia en casa, para conseguir así un buen control.

Valores normales de glucemia durante el embarazo.

Valores en ayunas	60-90mg/dl
Valores antes de las comidas	60-105mg/dl
Valores 2 horas después de las comidas	Menos de 120mg/dl

3.1 La dieta.

No están recomendados los “los alimentos para diabéticos”, elevan la glucemia de forma parecida al resto de los alimentos, son caros y no mantienen la glucemia dentro de la normalidad.

En cuanto al horario se recomiendan 6 tomas; 4 comidas principales y 2 suplementos, recomendándose un intervalo de 2 a 4 horas entre ingesta y un ayuno nocturno no superior a 8 o 9 horas.

3.2 El ejercicio.

Forma parte del tratamiento de la diabetes.

El ejercicio incentiva al organismo a utilizar la insulina de manera más eficaz, lo cual hace que bajen los valores de glucemia. Se recomienda ejercicio moderado, como caminar o nadar. Está especialmente indicado caminar entre 30 y 45 minutos después de las comidas principales.

3.3 La insulina.

Se deberá poner insulina si la glucemia se mantiene alta a pesar de realizar correctamente la dieta y el ejercicio. En la mayoría de las mujeres estos dos pilares son suficientes, pero entre el 10 y el 15 por ciento necesitan insulina.

La función de la insulina es “complementar” a la fabricada por el páncreas, para conseguir mantener la glucemia dentro de la normalidad.

La insulina no es una sustancia extraña para el organismo, no atraviesa la placenta, y por lo tanto no produce malformaciones ni otras alteraciones en el niño. Gracias a ella se consigue normalizar la glucosa que llega al feto y esto ayuda a la buena evolución del embarazo.

Para comenzar con el tratamiento de insulina se necesitan unos conocimientos previos, como técnica de administración... que los profesionales enseñarán en cada caso.

4 DIABETES GESTACIONAL Y PARTO.

Si el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes han sido adecuados, el tipo de parto puede ser similar a la gestante no diabética. Si el control no ha sido adecuado se da mayor incidencia de partos instrumentales y de cesáreas



5 CUIDADOS TRAS EL PARTO.



5.1 Cuidados del recién nacido.

El hijo de madre diabética es un niño con cierto riesgo.

El grado de vigilancia variará según haya sido el control metabólico materno durante la gestación; si éste ha sido adecuado no cabe esperar ningún problema y las medidas especiales serán pocas, pero si no ha sido correcto, probablemente el recién nacido tenga que ingresar en la planta de Neonatología.

5.2 Lactancia materna y diabetes gestacional.

La lactancia materna se considera la mejor y más segura alimentación para su hijo.

Debemos tener en cuenta que tras el parto el metabolismo materno se normaliza y la diabetes tiende a desaparecer.

El amamantamiento debe iniciarse cuanto antes después del parto y sirven las recomendaciones generales. La leche materna es el mejor regalo para el bebé.

5.3 Cuidados de la madre.

Después del parto, lo normal es que la glucosa vuelva a sus valores normales. Usted puede volver a hacer una dieta NORMAL... La madre que lacta debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías.. Durante el amamantamiento sí que hay que "comer por dos".

Para comprobar que la glucemia tras el parto se han normalizado o para detectar que aún persiste alguna alteración será necesario realizar nuevos controles. El médico indicará el momento adecuado para realizarlos.

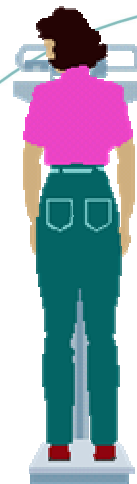
Sin embargo, incluso cuando los análisis en el posparto son normales existe el riesgo de que pueda repetirse una diabetes gestacional en un embarazo posterior, o también de que pueda aparecer una diabetes futura. Por ello es conveniente saber que existen factores que pueden tener un efecto en el desarrollo de una diabetes tardía.

Factores que aumentan el riesgo:

- ✓ Obesidad.
- ✓ Consumo de azúcares refinados.
- ✓ No realizar ningún tipo de ejercicio.

Factores que disminuyen el riesgo:

- ✓ Realizar una dieta rica en fibra y pobre en azúcares refinados.
- ✓ Realizar ejercicio físico regular.



ANEXO 1

NORMAS DE ALIMENTACIÓN PARA DIABÉTICAS EMBARAZADAS

- ✓ El único alimento prohibido es el **AZÚCAR**, y los alimentos que lo contengan, como pasteles, miel, chocolate, helados, mermeladas, refrescos...
- ✓ Para endulzar puede utilizar, con moderación sacarina o edulcorantes.
- ✓ Puede tomar libremente café, té, infusiones...



- ✓ Se recomienda un litro y medio de agua al día.
- ✓ El aceite es un alimento restringido. En total no tomar más cantidad que la prescrita en su dieta. Puede utilizar una pequeña cantidad de la misma para freír o guisar, pero la mayor parte debe usarla en crudo para aliñar. El aceite más aconsejable es el de oliva.
- ✓ La sal no está prohibida, ni restringida.
- ✓ Puede cocinar como prefiera, pero recomendamos formas sencillas con pocos condimentos y evitando los guisos.