

# Diabetes mellitus gestacional (GDM)

## ¿Qué es?

La diabetes mellitus gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) es una forma de diabetes que se presenta durante el embarazo. Aunque por lo general desaparece después del parto, conlleva riesgos para la salud de la madre y el bebé.

Si tiene GDM, es importante que siga los consejos en este folleto. Al trabajar con los proveedores de atención médica y controlando esta condición en su casa, puede ayudar a garantizar la buena salud para usted y el bebé.

## ¿Cuál es la causa de la GDM?

Hay varios tipos diferentes de diabetes. En todos ellos, el cuerpo no puede fabricar ni usar fácilmente la **insulina**, una hormona que permite a las células transformar la **glucosa** (el azúcar) en combustible para el cuerpo.

Durante el embarazo, las hormonas del embarazo hacen que sea más difícil para la insulina llevar la glucosa de la sangre a las células. Esto se conoce como **resistencia a la insulina**. Si el cuerpo no puede producir suficiente insulina para superar los efectos de la resistencia a la insulina, tendrá GDM.

## ¿Cuáles son los riesgos de la GDM para la salud?

A menos que la GDM esté bien controlada, es probable que usted y su bebé en desarrollo tengan altos niveles de glucosa (demasiada glucosa en la sangre). Esto puede causarles problemas a ambos durante el embarazo y el parto, y en los años siguientes.

### Posibles problemas para su bebé:

- **Su bebé puede nacer prematuro (demasiado pronto).** Además, hay una pequeña probabilidad de que su bebé tenga muerte fetal (nazca muerto).
- **El bebé puede crecer inusualmente grande antes de nacer, lo que puede dificultar el parto.** Los bebés cuyas madres tienen GDM tienen tasas más altas de trauma durante el nacimiento en comparación con aquellos cuyas madres no tienen la condición médica.

*En promedio, la GDM ocurre en aproximadamente 6 de cada 100 embarazos.*



- **Después del parto, su bebé puede tener problemas para respirar.** Además, puede tener ictericia y bajo nivel de glucosa.
- **Su bebé puede tener diabetes en el futuro.** Los estudios también indican que hay un riesgo más alto de tener obesidad en la infancia y más adelante.

### Los posibles problemas para usted:

- **Tiene una mayor probabilidad de tener preeclampsia durante el embarazo.** La preeclampsia es una condición médica compleja que produce hipertensión y mala circulación sanguínea a los órganos y a su bebé. Si es muy grave, la preeclampsia puede ser potencialmente mortal para usted y su bebé.
- **Tiene una probabilidad mayor de necesitar una cesárea.** Esto es frecuente ya que el bebé puede ser inusualmente grande.
- **Tiene un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 con el paso de los años.** Entre 2 y 6 de cada 10 mujeres que tienen GDM tendrán diabetes tipo 2 antes de que su bebé termine la escuela.



## ¿Quiénes suelen tener GDM?

Cualquier mujer puede tener GDM durante el embarazo. Sin embargo, si responde “sí” a cualquiera de estas preguntas, puede tener un riesgo más alto:

- ¿Tiene sobrepeso?
- ¿Tiene un padre, un hermano o una hermana con diabetes?
- ¿Es miembro de un grupo étnico con un riesgo más alto de tener GDM (por ejemplo, hispano, nativo estadounidense, afroamericano, asiático o isleño del Pacífico)?
- ¿Es mayor de 25 años?
- ¿Alguna vez le dijeron que tiene prediabetes o niveles de glucosa en la sangre más altos que lo normal?
- ¿Tuvo GDM durante un embarazo previo o tuvo un bebé que pesó más de 9 libras (4 kilos)?

Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus respuestas afirmativas.

## ¿Cómo se diagnostica?

Generalmente, las mujeres que tienen GDM no presentan síntomas. Por este motivo, se debe realizar una **prueba de detección de la glucosa** entre la semana 24 y la 28 de embarazo. Si tuvo GDM en otro embarazo, tal vez deba hacerse pruebas de detección antes en este embarazo.

Si los resultados de la prueba de detección de la glucosa de una hora son anormalmente altos, es posible que le indiquen que se someta a una **prueba de tolerancia a la glucosa de 3 horas**. Esta prueba le indicará con certeza a su proveedor de atención médica si usted tiene GDM.

## ¿Es necesario hacerle pruebas a mi bebé?

Si usted tiene GDM, su proveedor de atención médica puede sugerir que se hagan pruebas para controlar la salud de su bebé durante el embarazo. Algunos ejemplos incluyen:

- **Conteo del movimiento fetal:** hacer un seguimiento de los movimientos del bebé.
- **Prueba no estresante:** controlar la frecuencia cardíaca fetal durante un lapso corto de tiempo.
- **Ultrasonido:** crear una imagen del bebé con ondas de sonido.

Estas pruebas, junto con el tratamiento para la diabetes, reducen las probabilidades de que su bebé tenga problemas. Con buena atención y el control de la diabetes, tiene una excelente probabilidad de tener un bebé sano.

## ¿Cómo se trata la GDM?

Su proveedor de atención médica trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento para la GDM. También puede trabajar con un dietista nutriólogo certificado (RDN, por sus siglas en inglés) o un orientador en diabetes. **Anote los nombres y los números de teléfono de los miembros del equipo de atención médica en la página 4 de este folleto.** Su equipo creará un plan de tratamiento que sea específico para sus necesidades y le dé detalles de lo que debe hacer. El principal objetivo del plan es asegurarse de que la glucosa en la sangre esté controlada durante el embarazo. Puede incluir algunos o todos estos elementos:

- **Un plan de alimentación.** Un plan de alimentación es un programa que incluye ejemplos de los alimentos que hay que comer todos los días. Puede ayudarle a controlar la glucosa en la sangre y a garantizar una buena nutrición para usted y para el bebé.
- **Ejercicio moderado constante.** El ejercicio ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina, siempre que lo practique de forma segura. Antes de comenzar, hable con su equipo de atención médica sobre el tipo de ejercicio más adecuado para usted.
- **Autoexamen de la glucosa en la sangre.** Para el autoexamen, debe pincharse el dedo para obtener una pequeña muestra de sangre, luego usar un medidor de glucosa para determinar la cantidad de glucosa que hay en la muestra. El equipo de atención médica puede mostrarle cómo hacerlo. También le ayudarán a entender los resultados, para saber si la glucosa en la sangre está muy alta o muy baja, o si es normal.

- **Medicamentos.** Tal vez necesite una receta para medicamentos orales (pastillas) o insulina para ayudar a mantener la glucosa en la sangre bajo control.
- **Citas periódicas con su proveedor de atención médica.** Si tiene GDM, es muy importante que vaya a todas las citas prenatales periódicas. Su proveedor de atención médica debe vigilar cuidadosamente su condición. A medida que el embarazo avanza, su proveedor puede cambiarle el tratamiento si fuera necesario y ayudarle a planificar un parto seguro.

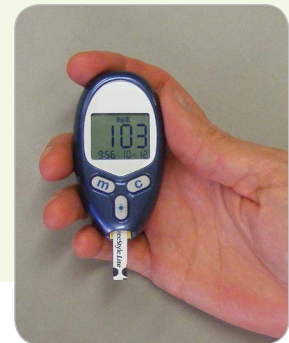
## Consejos para que el plan de tratamiento sea eficaz

Las decisiones cotidianas juegan un papel importante para ayudarle a mantener la GDM bajo control. Siga los siguientes consejos para aprovechar al máximo el plan de tratamiento:

- **Siga el plan que analizó con su proveedor de atención médica.** Siga el plan de ejercicio. Intente comer las comidas principales y los bocadillos a la misma hora todos los días. **No deje de comer para tratar de controlar la glucosa en la sangre.** Esto puede ser perjudicial para usted y su bebé.
- **Preste atención a su cuerpo.** Tiene diferentes necesidades nutricionales ahora que está embarazada y trabaja para controlar la diabetes. Por ejemplo, es posible que necesite más calorías o nutrientes, como hierro, calcio, proteínas y ácido fólico. Siga el plan de alimentación, pero no se sorprenda si hay que cambiarlo durante el embarazo. Manténgase en contacto con el proveedor de atención médica para asegurarse de tener una alimentación saludable durante todo el embarazo.
- **No corra riesgos.** No fume, no beba alcohol ni tome drogas ilícitas durante el embarazo. Incluso debe tener cuidado con los medicamentos sin receta médica. **Consulte a su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento.**



*Autoexamen de la glucosa en la sangre. Su proveedor de atención médica puede enseñarle cómo hacerlo y qué significan los resultados en su caso.*



## ¿Qué sucede después del nacimiento del bebé?

Le controlarán la diabetes en un máximo de 6 a 12 semanas después del parto. En la mayoría de las mujeres, la condición habrá desaparecido. Sin embargo, si aún tiene diabetes, deberá recibir tratamiento por estos motivos:

- **Tiene un riesgo más alto de tener diabetes.** Su médico puede ayudarle a evitar la diabetes o, al menos, a detectarla rápidamente. **Tendrá que hacerse un examen de diabetes al menos cada tres años después del embarazo. (Recuérdesele a su proveedor de atención médica).** La diabetes debe estar bien controlada para ayudar a evitar los problemas graves de salud.
- **Debe prepararse cuidadosamente para los embarazos en el futuro.** Dado que sus probabilidades de tener GDM son más altas en los próximos embarazos, usted y su equipo de atención médica pueden trabajar para evitar, detectar y controlar la afección en caso de necesidad.

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguno de los síntomas de azúcar alta en la sangre que se enumeran a continuación:

- **Síntomas de azúcar alta en la sangre:**
  - Mucha sed
  - Necesidad frecuente de orinar (hacer pis)
  - Sensación de cansancio todo el tiempo (fatiga)
- **Síntomas de azúcar baja en la sangre:**
  - Confusión o mareos
  - Sensación de temblores
  - Dolores de cabeza
  - Hambre repentina
  - Sudor que no es por ejercicio
  - Debilidad

Si los síntomas son intensos, o si empeoran rápidamente, llame al 911.

### Mi equipo de atención médica de GDM

Proveedor de atención médica:

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dietista certificado (RD):

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Orientador en diabetes:

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mi plan de tratamiento de GDM

*Un orientador en diabetes y un dietista certificado (RD, por sus siglas en inglés) pueden trabajar con usted y con su proveedor de atención médica para crear su plan de tratamiento. Use el siguiente espacio para registrar los elementos y detalles de su plan individual.*

#### Plan de alimentación

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Plan de ejercicio

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Autoexamen de la glucosa en la sangre

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Medicamento

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gestational Diabetes Mellitus (GDM)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.