

DIABETES GESTACIONAL

mi embarazo, mi bebé y yo





¡Hola!

Su deseo es tener un bebé sano y, además, mantenerse saludable. A veces, las personas se sienten abrumadas cuando se les informa que tienen diabetes gestacional, y es posible que usted también se sienta así. Esperamos que la información y las ideas de este folleto sean de utilidad. Cuidar la alimentación y hacer actividad ayudan a controlar la diabetes gestacional. Su proveedor de atención médica y su nutricionista registrado la ayudarán a aprender lo mejor para usted.

Le deseamos lo mejor.

Atentamente, su equipo del programa WIC

Puede obtener más información sobre la diabetes gestacional en estos sitios web:



Síntomas y
tratamientos de la
diabetes gestacional
Asociación
Estadounidense
de Diabetes
(diabetes.org)
(solo en inglés)



Diabetes gestacional
y embarazo
Centros para el
Control y la Prevención
de Enfermedades
(cdc.gov)



Diabetes gestacional
Instituto Nacional
de Diabetes y
Enfermedades
Digestivas y Renales
(niddk.nih.gov)



Diabetes gestacional
Colegio
Estadounidense
de Obstetras y
Ginecólogos
(acog.org)
(solo en inglés)

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional se produce durante el embarazo cuando queda un exceso de glucosa (azúcar en sangre) en la sangre, en lugar de usarse como energía.

La insulina es una hormona que produce nuestro cuerpo y que nos ayuda a usar el azúcar en sangre como energía, al tiempo que mantiene estables los niveles en la sangre. Las hormonas del embarazo pueden interferir con la insulina. En algunos casos, el cuerpo no puede producir suficiente insulina y los niveles de azúcar en sangre se elevan. Esto es la diabetes gestacional.

¿Es lo mismo el azúcar en sangre que la glucosa en sangre?

Sí. Usaremos el término “azúcar en sangre” en este material.

¿Qué significa esto para mi embarazo?

Cuando el azúcar en sangre se eleva durante el embarazo, su bebé recibe azúcar de más.

- » Es decir, el bebé recibe calorías extras del azúcar y las almacena como grasa. Por eso, es posible que el bebé pese más al nacer y que el parto sea más difícil.
- » El páncreas del bebé produce insulina adicional para regular el exceso de azúcar en sangre que proviene de usted.
- » Después de nacer, su bebé sigue produciendo insulina de más. Esto provoca que el bebé tenga el azúcar en sangre baja.

Si se evalúa y controla el azúcar en sangre, usted y su bebé estarán saludables.

Cuando el azúcar en sangre se mantiene alta, es posible que presente problemas como los siguientes:

- » Presión arterial alta (hipertensión).
- » Cistitis (infección urinaria).
- » Puede que, por el tamaño de su bebé, requiera una cesárea para evitar complicaciones en el parto.



“Al controlar los alimentos que como y agregar algo de actividad a mi día a día, logré mantener el azúcar en sangre en niveles normales. Fue más fácil de lo que creía; me alegro de haber hecho estos cambios para mantenernos sanos a los dos”.

¿Qué implica la diabetes gestacional para mi bebé?

Mantener el azúcar en sangre en niveles recomendados mientras está embarazada la ayudará a proteger a su bebé y a mantener su crecimiento adecuado.

Si el azúcar en sangre permanece alta, su bebé tendrá mayor riesgo de lo siguiente:

- » Tener decoloración amarilla en la piel y los ojos (ictericia).
- » Atravesar un parto complicado que provoca problemas en los hombros (plexo braquial).
- » Tener que permanecer en el hospital más días después del nacimiento con azúcar en sangre muy baja (hipoglucemia).
- » Padecer problemas respiratorios (síndrome de dificultad respiratoria).
- » Presentar posibles dificultades para mamar.
- » Tener diabetes tipo 2 más adelante.
- » Nacer sin vida.

¿Cómo puedo ocuparme de mí y de mi bebé ahora que tengo diabetes gestacional?

- » Descubra cómo afectan los alimentos su azúcar en sangre.
- » Siga un horario de comidas y colaciones regular para mantener estable el azúcar en sangre.
- » Consulte con un nutricionista registrado o un especialista en atención y educación sobre la diabetes certificado acerca de los hábitos para controlar la diabetes gestacional.
- » Contrólese el azúcar en sangre según se lo indique su proveedor de atención médica.
- » Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las actividades que puede hacer. La actividad física la ayuda a usar el azúcar en sangre.
- » Use la insulina según se lo indique el proveedor de atención médica.
- » Asista a todas las citas médicas y del WIC durante el embarazo.



“Para mí, es muy importante estar activa y consumir alimentos nutritivos durante el embarazo”.

Su proveedor de atención médica o clínica le enseñará a controlarse el azúcar en sangre y a mantenerla a un nivel beneficioso para usted y su bebé.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física ayuda a reducir el azúcar en sangre.

Estas son algunas ideas que les resultaron útiles a otras mujeres embarazadas:

“Hago una caminata corta y me siento mejor cuando regreso”.

“Después de comer, hago estiramientos livianos y, a veces, camino en el lugar por unos minutos”.

“¡Pongo música y bailo!”.

“Llevo a mis hijos al parque. Les encantan las hamacas”.

“Me di cuenta de que, cuando ordeno la casa o hago trabajo doméstico liviano después de comer, mi azúcar en sangre está mejor. Actividades como doblar la ropa, lavar los platos, limpiar el piso o guardar las cosas marcaron la diferencia”.

¿Qué y cómo debo comer?

Consuma comidas o refrigerios saludables regularmente.

Incluya proteínas con las comidas y los refrigerios.

Antes de irse a dormir, coma un refrigerio que incluya alimentos con proteínas y carbohidratos.

Ejemplos:

- » Una tortilla con huevos revueltos.
- » Yogur natural sin endulzantes.

Opte por alimentos que no le eleven demasiado el azúcar en sangre, como las proteínas y las verduras sin almidón. Los alimentos proteicos también ayudan a sentir saciedad y a que su bebé crezca.

Entre los alimentos proteicos, se incluyen los siguientes:

- » Los huevos.
- » El pollo o el pavo.
- » Las carnes magras.
- » El queso.
- » El pescado.
- » El yogur natural sin endulzantes (también aporta carbohidratos).
- » El tofu.
- » La mantequilla de maní/los frutos secos/las semillas.
- » Los frijoles (también aportan carbohidratos).

Recordatorios sobre seguridad alimentaria:

- » Cocine bien todas las carnes, el pollo, el pavo, el pescado y los huevos.
- » Caliente al vapor los fiambres, las salchichas y los embutidos.
- » No coma quesos blandos (como queso feta, queso azul, queso brie, queso blanco o queso fresco).
- » Si come pescado, pídale más información a su proveedor de atención médica o al WIC.

Visite doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children (solo en inglés) para obtener más información sobre cómo consumir pescado de forma segura durante el embarazo.



¿Qué son las verduras sin almidón?

Las verduras sin almidón no elevan mucho el azúcar en sangre. También son ricas en nutrientes. Están repletas de vitaminas y minerales que su cuerpo necesita, y tienen fibra, lo que aporta saciedad y evita el estreñimiento. Intente agregar verduras a sus comidas y refrigerios. Cocínelas y sírvalas con un poco de salsa o manteca, en sopas o en ensaladas.

Ejemplos:

- » Hojas verdes (lechuga, espinaca, col, acelga, col rizada, bok choy)
- » Brócoli
- » Coliflor
- » Col de Bruselas
- » Repollo
- » Zanahoria
- » Apio
- » Pepino
- » Hongos
- » Quimbombó
- » Pimiento
- » Tomate
- » Calabacín

“Al incluir alimentos proteicos en mis comidas y refrigerios, pude mantener más estable mi azúcar en sangre. Trato de no pasar hambre, por lo que como algo cada dos o tres horas”.



¿Qué ocurre con los carbohidratos?

Los carbohidratos aportan importantes nutrientes y nos dan energía. Usted y su bebé necesitan energía de los carbohidratos durante el embarazo. Sin embargo, consumir demasiados carbohidratos puede hacer que se dispare su azúcar en sangre. Coma porciones más pequeñas cuando consuma estos alimentos con alto contenido de carbohidratos:

- Frutas
- Leche
- Verduras con almidón
 - o Maíz
 - o Guisantes
 - o Papas
 - o Calabaza de invierno
 - o Frijoles (como frijoles pinto, negros o garbanzos)
- Granos*
 - o Pan
 - o Fideos
 - o Arroz
 - o Tortillas

¿Con qué alimentos debo tener cuidado?

Los alimentos con azúcar agregado pueden subirle rápidamente el azúcar en sangre. Trate de evitar los alimentos con azúcar durante el embarazo. Si los consume, limite su cantidad de este modo:

- » Elija porciones más pequeñas.
- » Cómalos con alguna comida o refrigerio.

Evite o limite los alimentos dulces, como los siguientes:

- » gaseosas con azúcar
- » miel
- » tortas
- » galletas
- » dulces
- » jugo de frutas y bebidas frutales
- » bebidas con azúcar, como Kool-Aid y limonada
- » bebidas de café dulces
- » mermeladas
- » pasteles

* Elija variedades integrales siempre que sea posible. Los granos integrales incluyen más nutrientes y fibra.

Ideas para refrigerios:

- » Huevos duros
- » Yogur: bajo en azúcar o natural
- » Apio con mantequilla de maní
- » Humus o mantequilla de maní con verduras
- » Frutos secos
- » Queso en palitos

¿Qué es el método del plato para diabéticos?

A algunas personas les gusta usar el simple método del plato para diabéticos como forma de planificar las comidas y equilibrar las opciones de alimentos. Para seguir el método del plato, llene la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto con proteínas y un cuarto con carbohidratos, como granos integrales, verduras con almidón o frutas.

Obtenga más información sobre el método del plato para diabéticos



¿Qué ocurre después del parto?

Para la mayoría de las personas, los niveles de azúcar en sangre vuelven a los niveles previos a la diabetes después de que nace el bebé. Sin embargo, las personas que tienen diabetes gestacional tienen un riesgo mayor de contraer diabetes tipo 2 más adelante. Es importante que se haga una prueba de detección de la diabetes si tuvo diabetes gestacional:

- » Hágase la prueba de detección de la diabetes seis semanas después del parto.
- » Vuelva a hacérsela todos los años.

Pídale a su proveedor de atención médica o clínica la prueba si no se la ofrecen.

¿Puedo amamantar a mi bebé?

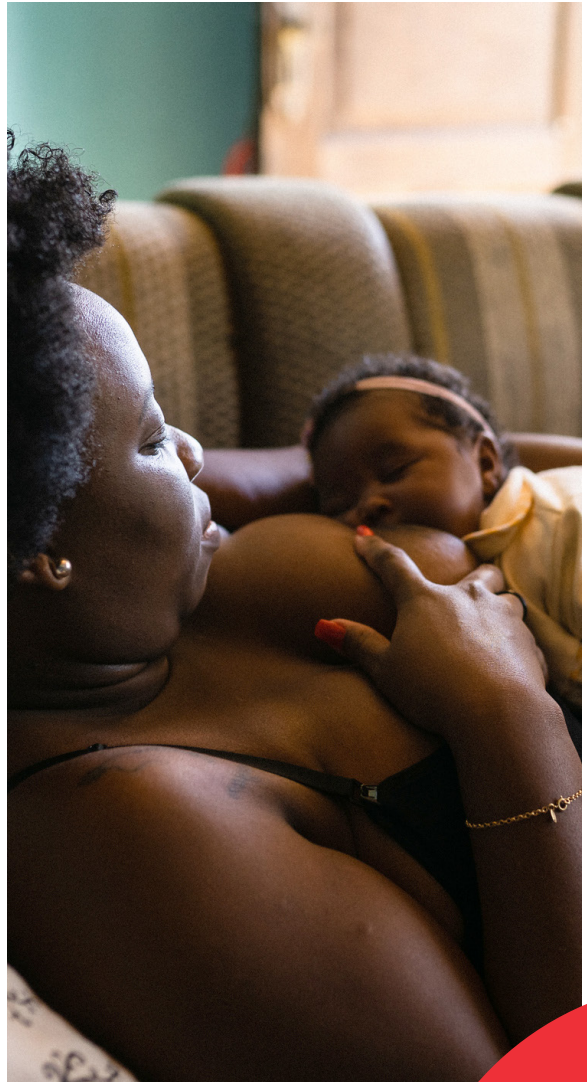
Sí.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para el bebé. A medida que su bebé crece, la leche va cambiando para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé. Los bebés que son lactantes tienen menos posibilidades de contraer infecciones de oído y enfermedades del estómago. También corren menos riesgo de padecer algunas enfermedades, incluida la diabetes.

Hay beneficios para usted también. Algunos tipos de cáncer, la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta son menos frecuentes en las personas que amamantan o dan el pecho.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2?

- » Coma alimentos nutritivos. Elija granos integrales, verduras, frutas, carnes magras, lácteos reducidos en grasa, frutos secos, semillas y frijoles.
- » Beba agua siempre que pueda.
- » Haga actividad física la mayoría de los días de la semana.
- » Hágase una prueba para detectar la diabetes todos los años.



¿Cómo puedo mantener a mi bebé saludable mientras crece?

- » Amamante o dé el pecho a su bebé el tiempo que ambos lo deseen.
- » Introduzca los alimentos sólidos cuando el bebé tenga alrededor de 6 meses.
- » Sea activa y muéstrela a su hijo cómo serlo también.
- » Haga que la hora de comer sea un momento para pasar en familia.
- » Asista a todas las consultas de atención médica e informe al proveedor de su bebé que usted tuvo diabetes gestacional.
- » Quédese en el WIC.

Lo que puedo hacer para controlar mi diabetes gestacional:

- » Hacer actividad física todos los días.
- » Dormir lo suficiente y descansar todos los días.
- » Beber agua u otras bebidas sin endulzantes, como té de hierbas.
- » Comer con frecuencia.
- » Consumir granos integrales, verduras sin almidón, frutas, carnes magras, lácteos bajos en grasa, frutos secos, semillas y frijoles.
- » Incluir proteínas con las comidas y los refrigerios.
- » Controlarme los niveles de azúcar en sangre.
- » Asistir a mis citas prenatales.
- » Consultar con mi proveedor de atención médica o con el WIC si tengo preguntas.



La versión original de este contenido fue desarrollada por el Departamento de Servicios de Salud del Estado, una agencia del estado de Texas (DSHS, por su sigla en inglés). El DSHS proporcionó este contenido tal como estaba, sin garantía de ningún tipo. Este contenido se modificó a partir de su versión original y representa una obra derivada. El programa WIC de Washington modificó esta publicación.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
El programa WIC de Washington no discrimina.



DOH 961-1058 December 2023 (CS) Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.