

Cuidado del embarazo ¿Sabes qué es la diabetes gestacional?



La diabetes gestacional es una intolerancia a la glucosa que se produce durante el embarazo. Para que esta aparezca no es necesario haber tenido diabetes antes del embarazo, y tampoco implica que lo tendrás cuando este finalice, pero sí supone un aumento del riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro.

En esta nota te contaremos qué es la diabetes gestacional y todo lo relacionado con este tema tan importante.

¿Qué es la diabetes gestacional?

Imagina que tu cuerpo no puede utilizar los azúcares y almidones que obtienes de los alimentos que consumes para producir energía, y debido a ello, el azúcar se va acumulando hasta llegar a altos niveles. Con la diabetes en el embarazo ocurre lo mismo, se produce un alto índice de glucemia debido a que algunas de las hormonas presentes durante el embarazo dificultan el trabajo de la insulina (permitir que la glucosa sea aprovechada como energía) alterando el metabolismo de los HC y elevando la glucosa.

En algunos casos, la diabetes gestacional (DG) puede afectar a una mujer en más de un embarazo, es por ello que debe tratarse bajo supervisión médica, ya que en caso de no hacerlo podría provocar:

- Que el bebé sea muy grande (macrosomía) y que ocurran problemas durante el parto, como daños en los nervios, cerebrales o rotura de clavículas.
- Que el bebé sufra cambios en sus niveles de azúcar en la sangre (hipoglucemia) o que tenga probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad en el futuro.
- Preeclampsia en la madre.
- Desarrollo de diabetes tipo 2 después del embarazo.

¿Quién puede padecer de diabetes en el embarazo?

Entre 1 de cada 50 y 1 de cada 20 mujeres embarazadas presentarán síntomas de diabetes gestacional según el Centro de Enfermedades, Control y Prevención CDC por sus siglas en inglés. Y aunque la causa no está definida, se considera que el sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes podrían tener algo que ver.

De hecho, para un estudio realizado en el Hospital General Plaza de Salud y llevado a cabo entre los años 2015 y 2020, se revisaron las historias clínicas de 61 mujeres embarazadas que presentaron diabetes gestacional, y como resultado se demostró que el 49% de ellas tenían obesidad, el 25% sobrepeso y solo el 26% no sufrían ninguna de las dos.

¿Cuánto dura la diabetes gestacional y cómo se diagnostica?

Desde su diagnóstico hasta la finalización del embarazo es cuanto dura la diabetes gestacional, aunque en algunos casos esta puede ocasionar el posterior desarrollo de diabetes tipo 2; y la mayor parte de las mujeres no presentan síntomas perceptibles más allá de aumento de sed y aumento de las micciones a consecuencia. Es por ello que el médico es el encargado de realizar una prueba diagnóstica entre la semana 24 y 28 de gestación, como parte de la atención prenatal.

Control durante el embarazo



Si presentas DG debes monitorizar tu glucemia capilar de modo que sea igual o inferior a 95, 140 y 120 mg/dl antes de las comidas y a los 60 y 120 minutos de las mismas. En este escenario, el estilo de vida que se recomienda es:

- Alimentarse de forma saludable.
- Mantenerse activa.
- Seguir consejos y prescripciones médicas.
- Controlar y tratar los niveles bajos de azúcar.

También se recomienda seguir una dieta para diabetes gestacional, realizar ejercicios, hablar con el médico en el caso de planificar más hijos a futuro y realizarse un análisis para descartar diabetes incluso después del parto (después de 6 meses).

Así que ya lo sabes, es importante realizar una prueba para descartar la diabetes durante el embarazo, especialmente por los escasos o poco precisos que son los síntomas de diabetes gestacional. Finalmente, recuerda que siempre y cuando se respeten las indicaciones médicas y se cumpla el tratamiento, este tipo de diabetes puede ser incluso más fácil de controlar que la diabetes preexistente.