

La diabetes es una enfermedad causada porque **los niveles de azúcar en la sangre están demasiado altos**. Esto ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina apropiadamente. La insulina es una hormona que produce el páncreas y que se convierte en energía o la almacena como grasa.

Hay varios tipos de diabetes. En la **diabetes tipo 1**, el cuerpo no produce insulina y normalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes. En **diabetes tipo 2**, ya sea que el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina que tiene. Las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes antes pero que tienen altos niveles de azúcar durante el embarazo tienen diabetes gestacional. Sin importar el tipo, la diabetes es una enfermedad seria pero se puede tratar. Algunas personas con diabetes necesitan tomar medicina o insulina para controlar la azúcar en su sangre y prevenir problemas. Para personas con diabetes tipo 1 ó tipo 2, un alto nivel de azúcar sin atender puede dañar sus órganos, incluyendo los vasos sanguíneos, nervios, ojos y riñones.

¿Lo sabía?

- Aproximadamente el 1% de las mujeres en edad de tener hijos tienen diabetes antes del embarazo
- En 2007, el 3% de las mujeres de Arizona desarrollaron diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Tener diabetes en el embarazo puede aumentar la posibilidad de continuar con la diabetes después de que nazca el bebé o en el futuro
- Al mantener normales los niveles de azúcar en la sangre, usted puede llevar una vida normal y tiene más probabilidades de tener un embarazo saludable

La diabetes también puede causar varios riesgos a un bebé en desarrollo. Estos riesgos se pueden reducir en gran medida si se empieza a tener un buen control del nivel de azúcar en la sangre antes del embarazo.

- **Defectos de nacimiento:** Si tiene un alto nivel de azúcar en las primeras semanas del embarazo, quizá sea tres o cuatro veces más propensa a tener un bebé con un serio defecto de nacimiento. Estos incluyen defectos del corazón o de nacimiento del cerebro o columna vertebral
- **Aborto espontáneo:** Los altos niveles de azúcar al momento de embarazarse puede aumentar su riesgo de tener un aborto espontáneo
- **Nacimiento prematuro** (bebé que nace antes de las 37 semanas de embarazo): Los bebés prematuros tienen un alto riesgo de problemas de salud durante su primer mes de vida así como un riesgo de discapacidades a largo plazo
- **Macrosomía:** Un alto nivel de azúcar también puede aumentar su riesgo de tener a un bebé muy grande (10 libras o más). Un bebé grande puede ser más difícil de tener en un parto vaginal y pudiera poner en riesgo al bebé
- **Muerte del bebé antes de nacer:** Esto es cuando un bebé muere dentro del útero de la madre después de las 20 semanas de embarazo pero antes del nacimiento. Aunque estos casos son raros, el riesgo aumenta con los altos niveles de sangre en la sangre
- **Problemas del recién nacido:** Esto incluye problemas respiratorios, bajos niveles de azúcar en la sangre e ictericia (piel amarilla)
- **Obesidad y diabetes:** Los bebés nacidos de mujeres con diabetes pueden estar en un gran riesgo de desarrollar obesidad y diabetes cuando sean adultos jóvenes

Para Reducir el Riesgo

Si tiene diabetes o ha tenido diabetes gestacional en un embarazo previo, asegúrese de hablar **con su doctor antes de intentar embarazarse**.

- Es importante **mantener sus niveles normales de azúcar en la sangre antes del embarazo**
- Hable con su doctor sobre cómo lograr un peso saludable antes de embarazarse
- Hable con su doctor sobre el tiempo más seguro para embarazarse
- Si está planeando embarazarse, su doctor puede cambiar su medicina oral contra el diabetes a insulina
- **Tome una multivitamina con 400-800 miligramos de ácido fólico de vitamina B**, comenzando al menos un mes antes de embarazarse, para reducir el riesgo de defectos de nacimiento
- **Vaya al dentista regularmente**. Una mala salud oral puede hacer más difícil controlar el azúcar en la sangre
- **Por lo menos 30 minutos** de ejercicio moderado, todos los días

Recuerde

- Hable con su doctor si tiene diabetes y está pensando en embarazarse (o no está tomando medidas para evitar un embarazo). Le puede cambiar sus medicinas, hacer sugerencias para bajar de peso y vigilar más de cerca sus niveles de azúcar en la sangre
- La diabetes que no se atiende puede ser peligroso tanto para usted como para su bebé. Asegúrese que la tiene bajo control antes de embarazarse
- Si usted ha tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior, hable con su doctor antes de embarazarse otra vez
- Tome una multivitamina con 400 – 800 miligramos de ácido fólico. Hable con su doctor para ver si necesita más de 400 miligramos

Instrucciones de los Proveedores de Cuidado de Salud

Mis Siguientes Pasos

Voy a tomar medidas para asegurarme de que mis niveles de azúcar en la sangre están bajo control antes de embarazarme. Esto incluye hacer lo siguiente:

- Si me embarazo, voy a trabajar muy de cerca con my doctor para asegurarme de que mis niveles de azúcar en la sangre se mantengan bajo control
- Si estoy tomando medicinas y me embarazo, voy a hablar con mi doctor de inmediato para ver si mi medicina se tiene que cambiar
- Voy a hablar con mi doctor sobre la cantidad correcta de ácido fólico que debo tomar todos los días

Referencias

Contenido adaptado de March of Dimes – www.marchofdimes.com

Asociación Americana de Diabetes – www.diabetes.org ó (800) 342-2383

Arizona Department of Health Services – www.azdhs.gov

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

