

## ¿Qué es la diabetes gestacional?

Es un tipo de diabetes que las mujeres pueden padecer sólo cuando están embarazadas. Durante el embarazo, las hormonas dificultan que el cuerpo de la madre pueda usar la insulina y la glicemia de la madre se eleva a altos niveles.

## ¿Cómo puedo saber si estoy en riesgo?

Las mujeres que están en riesgo de la diabetes gestacional tienen lo siguiente:

- Han tenido diabetes gestacional antes
- Dieron a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras
- Tienen sobrepeso o son obesas
- Tienen más de 25 años de edad
- Tienen un historial familiar de diabetes
- Tienen prediabetes antes de quedar embarazadas
- Son afroamericanas, hispanas, indígenas de Estados Unidos, indígenas de Hawái o de las islas del Pacífico
- Han dado a luz a un bebé muerto



## Mayor información

Para mayor información sobre alimentos saludables, actividad física, prevención de obesidad y reducción del riesgo de contraer diabetes gestacional, visite estos sitios de internet:

[www.scdhec.gov/diabetes](http://www.scdhec.gov/diabetes)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.mayoclinic.com/health/pregnancy-and-exercise/PR00096](http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-and-exercise/PR00096)



# La diabetes gestacional

Diabetes durante el embarazo



# ¿Cómo puedo saber si tengo diabetes gestacional?

A la mayoría de las mujeres se les hace una prueba entre las 24 y las 28 semanas de embarazo. Si usted tiene cualquiera de los riesgos que aparecen en la lista o si su profesional de salud tiene preocupaciones, puede que se le haga la prueba en una etapa más temprana de su embarazo.

## ¿Por qué es un problema la diabetes gestacional?

### Para usted:

- Aumenta el riesgo de contraer diabetes a una edad más avanzada
- Puede hacer que tenga un bebé muy grande
- Puede causar alta presión arterial y preclamsia (aumento repentino en la presión arterial luego de 20 semanas de embarazo)
- Incrementa el riesgo de padecer infecciones de la vejiga
- Estar embarazada de un bebé grande puede causar molestias durante los últimos meses del embarazo
- Aumenta la posibilidad de una cesárea en el momento del parto

### Para su bebé:

- Los bebés grandes pueden sufrir un traumatismo durante el parto
- Incrementa el riesgo de problemas respiratorios
- Poco después del parto puede tener un nivel bajo de glicemia y le puede causar convulsiones al bebé
- Posiblemente tenga ictericia (la piel amarilla)
- Mayor riesgo de que el bebé nazca muerto
- Mayor riesgo de sobrepeso cuando sea niño o adulto
- Posiblemente contraiga diabetes a una edad más avanzada

## ¿Qué debo hacer para evitar contraer la diabetes gestacional?

### Antes de quedar embarazada:

- Hable con su médico sobre cómo reducir su riesgo de contraer la diabetes gestacional.
- Elija alimentos saludables.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga actividad física cinco días a la semana por al menos 30 minutos.

### Si tengo diabetes gestacional durante mi embarazo:

- Acuda a todas sus citas prenatales.
- Manténgase físicamente activa.
- Tome sus vitaminas prenatales.
- Elija alimentos de mucha fibra y bajos en calorías. Consuma más frutas, vegetales y granos.
- Pida una consulta con una especialista en dietética para que la ayuden con un plan de alimentación.



**¿Ha sido recientemente diagnosticada con diabetes gestacional? Llame al 1-800-868-0404 para hacer una cita con el Dietista Registrado y para obtener más información sobre la diabetes.**