PASOS A SEGUIR

Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Preguntas que se Puede Estar Haciendo

¿Por qué Tengo Diabetes en Este Embarazo?

Hay muchas razones por las que puede tener diabetes. A veces puede ocurrir simplemente por estar embarazada, ya que el embarazo aumenta la necesidad de insulina. Puede ser que tenga antecedentes familiares de diabetes. Puede tener que ver con su edad, raza o peso.

¿Qué Puede Pasar Durante el Embarazo?

- Es posible que tenga que venir a consultas con más frecuencia
- Es posible que necesite pruebas adicionales
- Es posible que tenga que ir a ver a un especialista en diabetes. La pueden remitir a una filial del Programa "Sweet Success" de Diabetes y Embarazo de California. El equipo del Programa puede incluir a un dietista, un especialista en medicina de la conducta o un trabajador social, y una enfermera, así como su proveedor de atención de la salud. La ayudarán a comprender y manejar su diabetes.
- El dietista le puede ayudar a hacer un plan de comidas personalizado para cumplir con sus necesidades
- La enfermera le puede enseñar a medir su nivel de glucosa en la sangre y controlar su diabetes
- El especialista en medicina de la conducta o trabajador social le puede ayudar a aprender a relajarse para reducir el estrés que acompaña a la diabetes durante el embarazo
- Todos la alentarán a que haga ejercicios físicos. La actividad física puede bajar el nivel de glucosa en su sangre

¿Tendré que Tomar Insulina?

La insulina es una hormona producida por su cuerpo. Si su cuerpo no fabrica suficiente insulina, es posible que su proveedor de atención de la salud le recete insulina.

- La insulina ayuda a mantener bajo control su nivel de glucosa en la sangre
- Si su nivel de glucosa en la sangre está bajo control, tanto usted como su bebé se mantendrán saludables

¿Tengo que Dejar de Comer Todo lo que Me Gusta?

¡No! Pero tendrá que saber el efecto que tienen las comidas en su nivel de glucosa en la sangre. Hable con el dietista licenciado para ver si puede incluir algunas de sus comidas preferidas en su plan de comidas.

Si Tiene Diabetes Durante el Embarazo: Preguntas que se Puede Estar Haciendo

¿Mi Bebé Tendrá Diabetes?

Lo más probable es que su bebé no tenga diabetes. Su hijo puede correr un riesgo mayor de tener diabetes más adelante en la vida. Para reducir las posibilidades de que esto ocurra:

- Coma una dieta saludable y ayude a que su familia coma alimentos saludables
- Mantenga su nivel de glucosa en la sangre bajo control durante el embarazo
- Dele pecho a su bebé para reducir la posibilidad de que tenga diabetes más adelante

¿Tendré Diabetes Después de que Nazca El Bebé?

Si tuvo diabetes gestacional durante el embarazo, probablemente desaparezca después de dar a luz. Correrá un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Es posible que haya tenido diabetes tipo 2 antes del embarazo. Si es así, la seguirá teniendo después de que nazca el bebé.

¿Tendré Diabetes Durante Mi Próximo Embarazo?

Es probable que tenga diabetes gestacional durante su próximo embarazo. Lo que puede hacer es:

- Hacerse una prueba de diabetes no más de seis semanas después del nacimiento de su bebé
- Hacerse una prueba de diabetes todos los años. Eso la ayudará a saber si tiene diabetes
- Si tiene diabetes, es muy importante que vea a su médico antes de planear otro embarazo
- Si vuelve a quedar embarazada, hágase una prueba de diabetes de inmediato. Así podrá obtener la atención que necesita para tener un embarazo saludable.
- Para reducir las posibilidades de tener diabetes, mantenga un peso saludable, coma comidas saludables y realice actividad física