

El Embarazo y la Diabetes

Tener diabetes significa que tienes demasiada glucosa, una forma de azúcar, en tu sangre. Algunas mujeres pueden desarrollar diabetes durante el embarazo. Se conoce como diabetes gestacional. Esta con frecuencia desaparece después del parto.

Cualquier mujer puede tener diabetes gestacional. Pero ciertas cosas pueden elevar tu riesgo, como: Tener más de 25 años al primer embarazo; Tener sobrepeso antes de embarazarte; Tener historial familiar de diabetes; Haber tenido un bebé de más de 9 libras al nacer; Ser afroamericano, isleño del Pacífico, hispano o nativo americano.

La diabetes afecta la manera en que tu cuerpo utiliza lo que comes. Para entender la diabetes gestacional, veamos cómo cambia tu cuerpo el alimento en energía. La mayoría del alimento que comes se transforma en glucosa. Esto también se llama azúcar en sangre. La glucosa entra en la sangre provocando que se eleve tu nivel de azúcar. Al elevarse el nivel de azúcar, el páncreas libera insulina. La insulina funciona como una llave. Abre las células y permite que entre la glucosa. La glucosa se usa como energía de inmediato o se almacena para más tarde.

Debido a que este proceso elimina la glucosa de tu sangre, la insulina ayuda a mantener tu nivel de glucosa dentro de un rango saludable. Durante tu embarazo, tu placenta le da al bebé glucosa, oxígeno y otros nutrientes. Tu placenta también produce ciertas hormonas que necesita tu cuerpo para un embarazo saludable.

Conforme crecen tu bebé y la placenta, se producen más hormonas. Para los 6 a 9 meses de tu embarazo, esta elevación de hormonas puede causar que tus células impidan el trabajo de la insulina. Esto se conoce por resistencia a la insulina.

Para equilibrar la resistencia a la insulina, el páncreas necesita producir más insulina para mover la glucosa fuera de la sangre y llevarla a las células para obtener energía. La cantidad de insulina que necesitas puede elevarse de 2 a 3 veces durante el embarazo.

La mayoría de las mujeres producen suficiente insulina adicional para mantener el nivel de glucosa en un rango sano. Pero si tus células resisten a la insulina, no pueden abrirse para permitir que entre la glucosa. La glucosa entonces permanece en tu sangre, provocando la diabetes gestacional.

La mayoría de las mujeres se someten a pruebas de diabetes gestacional entre las 24 y 28 semanas. Para la prueba beberás una bebida especial de glucosa. Una hora después de terminar la bebida, te tomarán una muestra de sangre para revisar tus niveles de glucosa.

Si la prueba muestra nivel alto de glucosa, tu médico te hará una prueba oral de tolerancia a la glucosa. Esta prueba revisa tus niveles de glucosa durante 3 horas. Si continúas teniendo niveles altos, entonces tienes diabetes gestacional.

Si tuvieras diabetes durante tu embarazo, trabaja junto a tu profesional médico para aprender cómo mantener tu nivel de glucosa dentro de un rango sano. Al hacerlo, ayudas a prevenir complicaciones serias para ti y tu bebé.