



Manejo de la diabetes gestacional



Descripción general

Ser diagnosticado con diabetes gestacional puede ser estresante. Pero con el debido cuidado y manejo, usted puede permanecer saludable y dar a luz un bebé sano. En muchos casos, la diabetes gestacional desaparece por sí sola después de que la madre da a luz.

Plan de manejo

Su médico le ayudará a crear un plan de manejo para su diabetes gestacional. Este plan le enseñará cómo controlar su nivel de glucosa en sangre, al que también se le llama nivel de azúcar en sangre. Mantener este nivel dentro de un rango saludable será muy importante durante su embarazo.

Controle su glucosa en sangre

Tradicionalmente, su nivel de glucosa en sangre se mide por medio de un pinchazo en su dedo. Usted recoge y analiza una gota de sangre con un medidor de glucosa y puede que tenga que hacerlo hasta cuatro veces por día. Si su nivel es muy alto o muy bajo, es posible que necesite hacer cambios en su estilo de vida.

Nutrición y ejercicio

Será necesario que se alimente en forma saludable y que haga ejercicios físicos regular y moderadamente, durante su embarazo. Esto le ayudará a controlar su nivel de glucosa en sangre y le ayudará a aumentar de peso a un ritmo saludable. Llevar registros diarios de su dieta, de sus actividades físicas y de sus niveles de glucosa es una parte importante de un buen plan de manejo.

Otros análisis

Su médico también le puede pedir que haga análisis de orina en busca de cetonas o proteínas. Las cetonas son sustancias que se forman cuando el cuerpo descompone la grasa para convertirla en energía. Si usted tiene cetonas en su orina, esto puede indicar que hay un problema con su dieta. Las proteínas en su orina pueden ser signo de una afección grave llamada preeclampsia.

Inyecciones de insulina

Algunas mujeres pueden necesitar inyecciones de insulina si no logran mantener un rango saludable de glucosa en sangre. Si usted necesita insulina, su médico le enseñará cómo inyectarla en forma segura. Con frecuentes controles y manejo cuidadoso, usted puede mantener su diabetes gestacional bajo control. Puede disfrutar de un embarazo saludable y un parto seguro.

© 2014 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.