

Diabetes durante el embarazo

Diabetes During Pregnancy

If you have diabetes, your body cannot properly use the food you eat for energy. When you have diabetes during pregnancy, it is called gestational diabetes.

When you eat, your body breaks down the foods into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises.

Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your body's cells so your body can use it for energy.

You cannot live without insulin.

Diabetes while you are pregnant

With diabetes, you and your baby do not get the energy you need from the food you eat. This is because your body does not make enough insulin for the amount of glucose that both you and your baby need for energy. This causes you to have high blood sugar during pregnancy, which can be harmful to you and to your baby. You will have blood tests done to check your glucose level.

If not treated, gestational diabetes can cause:

- A large baby, which can cause a hard delivery
- Birth defects

Si tiene diabetes, significa que su cuerpo no puede usar adecuadamente los alimentos que ingiere para producir energía. Cuando tiene diabetes durante el embarazo, ésta se llama diabetes gestacional.

Cuando come, el cuerpo descompone los alimentos en una forma de energía llamada glucosa. Glucosa es otro nombre para el azúcar. La glucosa se incorpora a la sangre y el nivel de azúcar en la sangre se eleva.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a la glucosa a trasladarse desde la sangre hasta las células del cuerpo, con el fin de que su cuerpo pueda usarla para producir energía.

No se puede vivir sin insulina.

La diabetes cuando está embarazada

Cuando tiene diabetes, ni usted ni su bebé obtienen la energía que necesitan de los alimentos que ingiere. Esto se debe a que su organismo no produce la insulina suficiente para la cantidad de glucosa que tanto usted como su bebé necesitan para obtener energía. Esto provoca que tenga un alto nivel de azúcar durante el embarazo, lo que puede ser dañino para usted y para su bebé. Se le realizarán exámenes de sangre para controlar su nivel de glucosa.

Si no se trata, la diabetes gestacional puede provocar:

- un bebé grande, el cual puede causar un parto difícil;
- defectos congénitos (de nacimiento);

- A low blood sugar in your baby right after birth, which is not good for your baby
- Breathing problems for your baby

Signs

You may have no signs that your blood sugar is high. Ask your doctor about glucose testing during your pregnancy.

Your Care

The goal is to keep your blood sugar under control. Your doctor will follow your pregnancy closely to check you and your baby.

If you have high blood sugar:

- Eat a well balanced diet. A dietitian or nurse will help you plan your diet.
- Exercise each day.
- Check your blood sugar often and write it down. You will be taught to check your blood sugar using a glucose meter.
- You may need to give yourself insulin shots. If so, a nurse will show you how to do this.

Your health after your baby is born

After your baby is born, your blood sugar will likely go back to normal.

- un nivel bajo de azúcar en la sangre de su bebé inmediatamente después del nacimiento, lo cual no es bueno para el bebé;
- un bebé con problemas respiratorios.

Señales

Puede que no presente señales de que su nivel de azúcar en la sangre está alto. Consulte con su médico sobre la realización de exámenes de glucosa durante el embarazo.

Cuidados

La meta es mantener el azúcar en la sangre bajo control. Su médico seguirá de cerca su embarazo para asistirle a usted y a su bebé.

Si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre:

- Consuma una dieta balanceada. Un nutricionista o enfermera le ayudará a planificar su dieta.
- Haga ejercicio a diario.
- Controle a menudo su nivel de azúcar en la sangre y escríbalo. Se le enseñará a determinar su nivel de azúcar en la sangre usando un medidor de glucosa.
- Puede que tenga que autoadministrarse inyecciones de insulina. Si éste es el caso, una enfermera le mostrará cómo hacerlo.

Su salud después del nacimiento del bebé

Después de que nazca su bebé, su nivel de azúcar en la sangre probablemente volverá a la normalidad.

Your blood sugar will be checked 6 weeks after delivery or after you have stopped breastfeeding.

Women who have had gestational diabetes have a high rate of Type 2 diabetes later in life. Reduce your risk by staying at a healthy weight, exercising regularly, and eating healthy foods. Have your blood sugar tested at least once a year or as directed.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Se controlará su nivel de azúcar en la sangre 6 semanas después del parto o después de que deje de amamantar a su bebé.

Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen una alta probabilidad de padecer de diabetes tipo 2 en el futuro. Para reducir su nivel de riesgo, mantenga un peso saludable, haga ejercicio y coma alimentos saludables. Sométase a un examen de azúcar en la sangre al menos una vez al año o según se indique.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.