

La diabetes: *Cuidados antes y durante el embarazo*

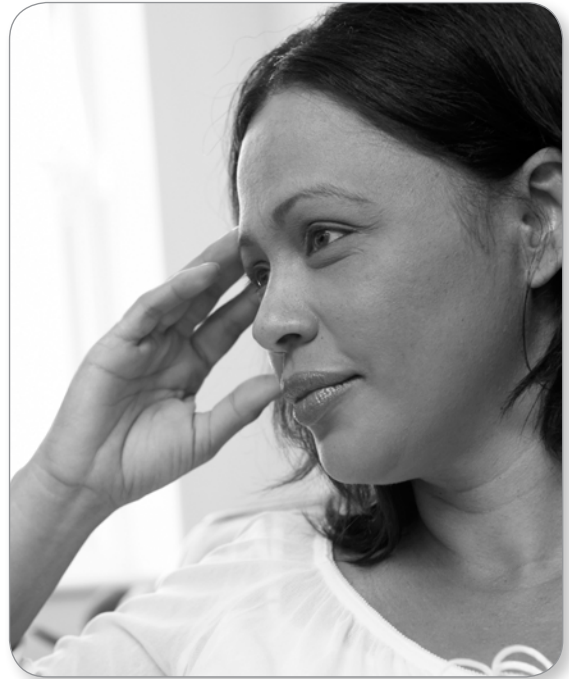
Con una planificación y unos cuidados especiales, las mujeres con diabetes pueden tener embarazos y bebés sanos. Si usted es una mujer con diabetes y planea embarazarse, consulte este folleto para enterarse de cómo ayudar a proteger su salud y la salud de su bebé.

Tenga en cuenta que este folleto está dirigido a las mujeres con diabetes preexistente tipo 1 o tipo 2, y no con diabetes gestacional. Si se le ha diagnosticado diabetes gestacional, pregunte a su médico o partera sobre los folletos de Intermountain llamados *La diabetes gestacional* y *Plan de alimentación para la diabetes gestacional*.

Lo que usted necesita saber

Al considerar tener un bebé, tenga en cuenta estos datos:

- **Su embarazo se considerará de alto riesgo.** Durante el embarazo, el control de su glucosa en la sangre se dificulta más y adquiere mayor importancia. El riesgo adicional de padecer un alto nivel de glucosa en la sangre significa que existe un riesgo adicional tanto para usted como para su bebé en desarrollo.
 - **Las mujeres embarazadas con diabetes** tienen un riesgo más alto de lo normal de padecer infecciones del tracto urinario, presión arterial alta relacionada con el embarazo, y partos por cesárea. El embarazo también puede acelerar el desarrollo de complicaciones de la diabetes, tales como enfermedades renales y de los ojos.
 - **Los bebés de las mujeres con diabetes** tienen mayor riesgo de malformaciones congénitas e incluso de fallecer durante el embarazo (aborto involuntario o muerte fetal). Sus nacimientos tienden a ser más difíciles. Por ejemplo, los bebés de las mujeres con diabetes pueden nacer prematuramente, o ser muy grandes y difíciles de parir. Después del nacimiento, los bebés de las mujeres con diabetes tienen más probabilidades de tener ictericia, bajo nivel de glucosa en la sangre (hipoglucemia) y dificultad para respirar.
- **Los riesgos para su bebé son mayores al principio del embarazo.** Durante las primeras 7 semanas de embarazo, se forman órganos vitales, tejidos y huesos del bebé. Si su glucosa en la sangre no se controla bien durante estas primeras semanas (o si usted está tomando un medicamento que no debe utilizarse durante el embarazo), el riesgo de que se presente un problema con el desarrollo de su bebé es especialmente alto. Sin embargo, es posible que usted no sepa siquiera que está embarazada en este período temprano y crítico.
- **Si usted planea su embarazo, prepara su organismo y controla su glucosa en la sangre, podrá reducir los riesgos casi al mismo nivel que una mujer sin diabetes.** Siga los pasos descritos en la página siguiente.



Un embarazo planeado es más seguro, especialmente para las mujeres con diabetes. Una buena planificación (y un control estricto de su diabetes) pueden reducir significativamente sus riesgos.

Lo que tiene que hacer

Hay mucho que usted puede hacer para proteger su salud y la salud de su bebé. Siga estos pasos:

- **Hable con su equipo de cuidados de la diabetes y un obstetra (médico OB) ahora, antes de quedar embarazada.** Su equipo médico puede hacer lo siguiente:
 - Explicarle los efectos posibles de la diabetes en su embarazo y ofrecerle servicios de planificación familiar.
 - Ayudarle a lograr un mejor control de su glucosa en la sangre. Sus proveedores revisarán todas las partes de su tratamiento y le recomendarán cualquier mejora posible.
 - Revisar sus medicamentos para garantizar la seguridad durante el embarazo. Algunos medicamentos que son utilizados comúnmente por las personas con diabetes (por ejemplo, determinados medicamentos para el colesterol y para la presión arterial) pueden provocar malformaciones congénitas. Informe a su equipo sobre todos los medicamentos y suplementos que toma.
 - Asesorarla sobre otros aspectos de los buenos cuidados previos a la concepción, tales como ser vacunada, estar en buena forma física y tomar vitaminas diarias con al menos 400 mcg de ácido fólico. (Tomar estas vitaminas antes y durante el embarazo puede ayudar a evitar algunas malformaciones congénitas.)
 - Evaluar su riesgo de sufrir complicaciones por la diabetes y administrarle tratamientos si son necesarios.
- **Evitar el embarazo hasta que su diabetes esté bien controlada durante 3 a 6 meses.** Darle algún tipo de control de la natalidad mientras trabaja para lograr y mantener un buen control. Una buena medida específica es **mantener un HbA1c de menos del 6.9% durante al menos 3 meses (preferentemente 6 meses) antes de quedar embarazada.** Esto le dará la mejor base para un embarazo y un bebé sanos.
- **Al quedar embarazada, permanezca en contacto directo con su equipo de cuidados de la salud.** Usted y su equipo de cuidados de la salud necesitarán observar su embarazo cuidadosamente. Para usted, esto puede significar revisar su glucosa en la sangre con más frecuencia o de manera diferente. Sus proveedores también deberán revisarla a usted y a su bebé con frecuencia. A medida que el embarazo continúe, es posible que su médico decida ajustar su tratamiento o hacer planes especiales para el parto.

- **Disfrute su embarazo.** Trate de no permitir que la planificación y las precauciones adicionales la abrumen. Al seguir los consejos descritos aquí, usted está haciendo una gran labor para usted y su bebé, y está contribuyendo a garantizar un futuro saludable para ambos.

PLAN PARA UN EMBARAZO Y UN BEBÉ SANOS

Antes de quedar embarazada

- Visite a su médico de la diabetes y a un obstetra (OB) para la planificación previa a la concepción. Revisen juntos TODOS sus medicamentos (algunos medicamentos pueden dañar al feto).
- Consiga y mantenga un buen control de su diabetes. Trate de mantener su nivel HbA1c a menos del 6.9% durante al menos 3 meses antes de quedar embarazada. (Seis meses es lo ideal.)
- Tome 400 mcg de ácido fólico diariamente (puede venir en forma de vitaminas prenatales).

Durante su embarazo

- Visite a su médico tan pronto como sepa que está embarazada. Cumpla todas sus citas de seguimiento prenatal. Nombre del médico, teléfono: _____
- Siga tomando 400 mcg de ácido fólico diariamente.
- Siga los consejos de su equipo médico en todos los ámbitos de su tratamiento de la diabetes. Anote cualquier cambio o instrucciones especiales a continuación:
 - Plan de alimentación: _____
 - Ejercicio: _____
 - Medicamentos: _____
 - Prueba de cetonas: _____
 - Autoexamen de la glucosa en la sangre (BG, por sus siglas en inglés):

CUÁNDO REVISARLA	NIVELES DE BG DESEADOS

- Otros: _____

Diabetes: Care Before and During Pregnancy