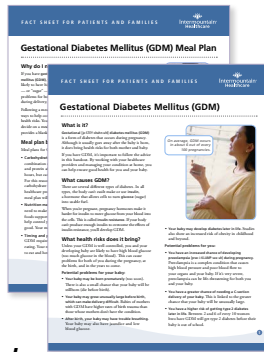


Diabetes: cuidados antes y durante el embarazo

Con planificación y cuidados especiales, las mujeres con diabetes pueden tener embarazos saludables y bebés sanos. Si usted es una mujer con diabetes y planea quedar embarazada, 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 **Gestational Diabetes Mellitus (GDM) (La diabetes gestacional)** y **Gestational Diabetes Mellitus (GDM) Meal Plan (Plan de alimentación para la diabetes gestacional)**.



Un embarazo planificado es más seguro, en especial para las mujeres con diabetes. La planificación adecuada, y el control estricto de la diabetes, pueden reducir los riesgos significativamente.

Lo que usted debe saber

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

- **Su embarazo se considerará de alto riesgo.** Durante el embarazo, el control de la glucosa en la sangre se vuelve más difícil y más importante. El riesgo adicional de un alto nivel de glucosa en la sangre significa 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 contraer infecciones urinarias, hipertensión relacionada con el embarazo y parto por cesárea. El embarazo también puede acelerar el desarrollo de complicaciones a causa de la diabetes, tales como enfermedades renales y oculares.
 - **Los bebés de mujeres con diabetes** tienen más probabilidades de tener malformaciones congénitas o de fallecer durante el embarazo (aborto involuntario o muerte fetal). Sus nacimientos tienden a ser más difíciles. Por ejemplo, los bebés pueden nacer prematuramente, o ser muy grandes y difíciles de dar a luz. Después del nacimiento, los bebés tienen más probabilidades de tener ictericia, bajo nivel de glucosa y problemas para respirar.
- **Los riesgos para el bebé son mayores al principio del embarazo.** Durante las primeras 7 semanas de embarazo, se forman los órganos vitales, los tejidos y los huesos del bebé. Si su glucosa en 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 del 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, prepare su cuerpo y controle su glucosa en sangre, puede reducir los riesgos casi al mismo nivel que una mujer sin diabetes.** Siga los pasos que se describen en la [página 2](#).

Lo que usted debe hacer

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

- **Hable con su proveedor de cuidados de la diabetes y un obstetra (médico OB) ahora, antes de quedar embarazada.** Su equipo de atención médica puede:
 - **Explicarle los efectos posibles de la diabetes en su embarazo** y ofrecerle servicios de planificación familiar.
 - **Ayudarle a lograr controlar su glucosa en la sangre.** Sus proveedores de atención médica revisarán todas las partes de su tratamiento y le recomendarán como mejorar.
 - **Revisar sus medicamentos.** Algunos medicamentos que son usados comúnmente por personas con diabetes pueden causar malformaciones congénitas. Informe a su equipo de cuidados sobre todos los medicamentos que usted toma. Incluya todos los medicamentos con y sin receta médica, los suplementos, los inhaladores, los medicamentos líquidos y los parches.
 - **Asesorarla sobre los cuidados adecuados del embarazo,** como recibir vacunas, estar en buen estado físico y tomar vitaminas diarias con 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 a causa de la diabetes** y brindarle tratamiento si fuera necesario.
- **Evite el embarazo hasta que su diabetes esté bien controlada durante 3 a 6 meses.** Use algún tipo de método anticonceptivo mientras se esfuerza por alcanzar y mantener un buen control de la glucosa en la sangre. Un buen objetivo es **mantener el nivel de HbA1c en menos de 6.9 % durante al menos 3 meses (preferentemente 6 meses) antes de quedar embarazada.**
- **Al quedar embarazada, usted y su equipo de atención médica deberán controlar el embarazo de cerca.** Es posible que usted tenga que controlar el nivel de glucosa en la sangre con mayor frecuencia o de manera diferente. Sus proveedores la controlarán a usted y a su bebé con mayor frecuencia. Su médico puede necesitar ajustar su tratamiento o hacer planes especiales para el parto.
- **Disfrute de su embarazo.** Trate de no permitir que la planificación y los controles adicionales la preocupen. Al seguir los consejos descritos aquí, estará haciendo cosas importantes para usted misma y su bebé, y estará contribuyendo a un futuro saludable para ambos.

PLAN para un embarazo saludable y un bebé sano



Antes de quedar embarazada

- Visite al proveedor especializado en diabetes y a un obstetra para la planificación previa al embarazo. Revisen juntos **TODOS** sus medicamentos (algunos medicamentos pueden dañar al feto).
- Logre y mantenga un control adecuado de la diabetes. Trate de mantener el nivel de HbA1c en menos de 6.9 % durante al menos 3 meses antes de quedar embarazada. (6 meses es lo más adecuado).
- Tome 400 mcg de ácido fólico todos los días (puede venir en forma de vitaminas prenatales).

Durante el embarazo

- Visite a su médico apenas sepa que está embarazada. Cumpla con todas las consultas de seguimiento prenatal. Nombre del proveedor, teléfono:

- Continúe tomando 400 mcg de ácido fólico todos los días.
- Siga los consejos del equipo médico en todas las áreas de su tratamiento para la diabetes. Anote a continuación los cambios o instrucciones especiales:
 - Plan de comidas: _____
 - Ejercicio: _____
 - Medicamentos: _____
 - Prueba de cetonas: _____
 - Autoexamen de la glucosa en la sangre (BG, por sus siglas en inglés):

CUÁNDO realizar la prueba	OBJETIVO para BG

- Otro: _____

Diabetes: Care before and during pregnancy

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS251S-12/17 (Last reviewed - 05/17) (Spanish translation 12/17 by inWhatLanguage)