

DIABETES GESTACIONAL



Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación

La diabetes gestacional se define como la presencia de niveles elevados de azúcar en la sangre que se inicia o se diagnostica por primera vez durante el embarazo, generalmente a mitad de este; es por esto que todas las mujeres embarazadas deben realizarse una prueba de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28. Ante la presencia de factores de riesgo, esta prueba debe realizarse antes.

Entre las causas principales para su aparición está el hecho de que los cambios hormonales del embarazo pueden eventualmente inhibir el trabajo que realiza la insulina, lo que de hecho incrementa los niveles de azúcar en sangre. El sobre peso también incide en su aparición.

Otra de las causas es cuando el cuerpo no puede producir la insulina adicional que requiere durante el embarazo.

COMO CONTROLARLA

Este tipo de diabetes conlleva menores riesgos que la diabetes ya presente antes del embarazo, pero igualmente debe tratarse hasta lograr su control, ya que esta en muchos casos eleva el riesgo de sufrimiento fetal, tamaño corporal muy grande, muerte intrauterina, partos por cesárea y problemas neonatales.

En la mayoría de los casos la diabetes gestacional puede controlarse con un plan de alimentación saludable, realizando actividad física leve o moderada, considerando las posibilidades y además controlando el peso. En otros casos se hace necesaria la prescripción de medicamentos.

Es necesario consumir carbohidratos a través de alimentos que incluyan frutas, y verduras; además carbohidratos complejos, tales como pan, cereal, pasta y arroz; además limitar la cantidad de alimentos que contengan elevadas cantidades de azúcar, como bebidas gaseosas, jugos de fruta azucarados y panes dulces.

PROPENSION:

Es mayor cuando:

Se tienen más de 35 años al quedar embarazada o hay antecedentes familiares de diabetes.

Se tuvo un bebé con más de 4 K de peso al nacer

Se tiene presión arterial elevada

Hay demasiado líquido amniótico

Hubo un aborto espontáneo

Hay sobrepeso antes del embarazo

Hay aumento excesivo de peso durante el embarazo.

SINTOMAS:

Generalmente no hay síntomas, cuando existen son moderados y casi nunca peligrosos, entre ellos: temblores leves, visión borrosa, fatiga, aumento de la micción y en consecuencia mucha sed. Su aparición se detecta en exámenes de rutina.