

# Diabetes y embarazo

La diabetes y el embarazo se relacionan de 2 maneras

Diabetes pregestacional:

La mujer con diabetes queda embarazada (diabetes previa al embarazo)

Diabetes gestacional:

Durante el embarazo se descubre la diabetes.

## ***Factores de riesgo***

- Antecedente de diabetes en embarazos anteriores
- Edad mayor o igual a 30 años
- Tener familiares de 1° grado con diabetes (padres, hermanos)
- Pacientes que empiezan el embarazo con exceso de peso /obesidad.
- Haber tenido un hijo que nació con más de 4 kg

## ***Como se hace el diagnóstico?***

Es ideal que la paciente asista a la consulta médica lo antes posible.

Se pedirán análisis de rutina, entre ellos la del azúcar en sangre (glucemia).

De tener la mujer uno o más **factores de riesgo**, se le solicitará que realice una prueba de tolerancia oral a la glucosa en el momento del embarazo que determine el médico.

## ***Tratamiento***

El plan de alimentación se le indica desde el día del diagnóstico de la diabetes.

En caso de no conseguir que la embarazada controle bien las glucemias con la dieta se le indicará insulina.

## ***Precauciones durante el embarazo***

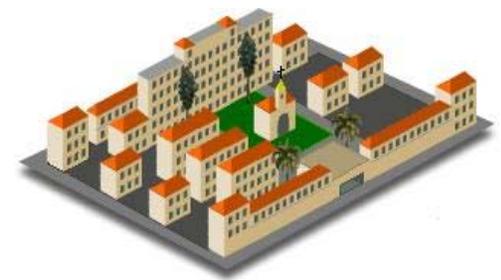
Control de azúcar en sangre con frecuencia (varias veces por día)

Control del aumento de peso

Control de la presión arterial

Asistir a la consulta médica con mayor frecuencia (según indique el equipo de salud)

**Recuerde que tanto la mamá como el bebé pueden tener problemas de salud relacionados al mal control de la diabetes durante el embarazo**



Hospital  
ramosMejia 

## Guía para el Paciente

# • ***Diabetes***

***Consultorio de  
Nutrición y  
Diabetes***

***TE: 147***

# Diabetes

## **Muchas personas que tienen diabetes no lo saben**

El averiguar si tiene diabetes y tratarla a tiempo puede ayudarle a prevenir otros problemas de salud más adelante.

Algunas personas tienen más riesgo de tener diabetes que otras.

Algunos factores de riesgo incluyen:

- Ser mayor de 45 años de edad.
- Estar con sobrepeso o con obesidad
- Tener un familiar cercano, tal como un padre, un hermano, o una hermana que tiene o ha tenido diabetes.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo o un hijo de más de 4 kilos al nacer
- Tener la presión alta o tomar remedios para la presión.
- Tener el colesterol bueno bajo (HDL) y/o los triglicéridos altos.

## **Las personas con diabetes pueden no tener síntomas.**

Por ello aproximadamente la mitad de las personas con diabetes la padecen sin saberlo.

## **Síntomas de Alarma**

- Mucha sed
- Orinar frecuentemente (inclusive de noche)
- Mucho apetito
- Piel seca y con picazón
- Visión borrosa
- Cansancio y debilidad
- Pérdida de peso inesperada

## **Prevención**

Realice una vida físicamente activa.

Desarrolle actividad física en forma regular.

Mejor si es diaria

Coma saludable.

Limite las comidas rápidas.

Si está con sobrepeso elija vegetales y reduzca las porciones.

## **Con diabetes controlada se puede tener una VIDA PLENA**

**Por una prevención activa, ayúdenos y ayúdese ...**

**Controle su glucemia y la de sus familiares o amigos en riesgo.**

## **Diabetes**

Los adultos con diabetes tienen dos a cuatro veces más probabilidad de padecer enfermedad cardíaca o sufrir un accidente cerebro-vascular que las personas sin diabetes.

La enfermedad cardiovascular es la mayor complicación y la principal causa de muerte prematura en personas con diabetes. Al menos el 70 % de las personas con diabetes muere de enfermedad cardiovascular.

Si no sabe si tiene diabetes y reconoce algún factor de riesgo mencionado, consulte en el Hospital.

Si tiene diabetes sepa que la mejoría de la glucemia, el colesterol y la presión arterial previene o disminuye notoriamente la posible aparición de las complicaciones de la diabetes.

Ud. es la persona más importante en el cuidado de su salud.