

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo afecta la diabetes gestacional?

Comparte esto

X



## ¿Cómo afecta la diabetes gestacional?

Recuerdas que una amiga tuvo diabetes durante su embarazo. Ahora que esperas a tu bebé te preguntas: ¿qué tan grave es? Con adoptar ciertas medidas y un seguimiento médico regular, ¡el bebé nacerá completamente sano!

<https://www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes-gestacional> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Cómo afecta la diabetes gestacional?

Recuerdas que una amiga tuvo diabetes durante su embarazo. Ahora que esperas a tu bebé te preguntas: ¿qué tan grave es? Con adoptar ciertas medidas y un seguimiento médico regular, ¡el bebé nacerá completamente sano!

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

**¿Qué es? La diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que sólo aparece durante el embarazo, y en la mayoría de los casos desaparece después del parto. Es identificada por una glucemia elevada en ayunas (entre 1,3 g/l y 2 g/l). Aparece cuando la insulina producida por el páncreas es insuficiente para regular la tasa de azúcar en la sangre. Durante el embarazo las necesidades de insulina son mayores, por tanto es un período de especial riesgo. El seguimiento médico es clave.

## ¿Hay señales para detectarlo?

Hay algunos síntomas que pueden alertar al médico: sed intensa, ganas de orinar recurrentes, cansancio, entre otras... Este tipo de diabetes puede detectarse entre la semana 24 y la 28 de embarazo, mediante un análisis de sangre. Esta prueba suele hacerse en el sexto mes.

## ¿Es peligroso para el bebé?

La mayoría de las mujeres embarazadas con este padecimiento dan a luz bebés sanos. Pero, si la diabetes gestacional no está bien controlada, puede provocar un aumento de peso excesivo para el bebé (más de 4 kg) y complicar el parto (riesgo de cesárea).

## ¿Hay factores de riesgo?

Sí, hay varios. De hecho, algunas mujeres están más predispuestas que otras. Aquellas que tienen antecedentes familiares de diabetes, sufren sobrepeso, si padeciste de diabetes gestacional en embarazos anteriores, mujeres mayores de 35 años, o si ya has tenido un bebé de más de 4 kg...

## ¿Tengo que modificar la alimentación?

La principal recomendación es mantener la regularidad en los tiempos de comida (3 comidas al día + una o dos meriendas) Con esta medida, evitarás las variaciones de glucemia demasiado bruscas. Lo importante es no te saltarse ninguna comida y evitar picar entre horas. Además, sigue estos buenos hábitos:?

- **Consume** alimentos de **índice glucémico bajo**: pasta integral, arroz integral, quinoa, cereales como el trigo...
- come **proteínas** en cada comida;
- Ingiere **glúcidos o hidratos de carbono complejos** (cereales, legumbres, arroz, pasta, papas...) en lugar de azúcares simples (repostería, azúcar refinado, mermeladas, bebidas azucaradas y caramelos...);
- **limita** los alimentos de **índice glucémico alto**, ya que provocan una secreción rápida de insulina. Estos alimentos son: el pan blanco, papas, arroz blanco, golosinas...
- consume **verduras de hoja verde y frutas** que, por su alto contenido en fibra, ayudan a regular la absorción de los glúcidos (en el caso de las frutas, no más de 2 al día, siempre al final de las comidas);
- evita los alimentos ricos en **materias grasas**: embutidos, bollería, quesos...

Tu médico te facilitará la información sobre los mecanismos de la glucemia. Además puedes consultar a un nutricionista para que te ayude a planificar menús a tu medida. **¡Sigue las recomendaciones de tu médico o nutricionista!**

### Aquí te mostramos una opción de menú:

- 1 plato de hortalizas crudas (ensalada)
- 1 ración de proteínas (2 filetes de carne roja a la plancha)
- 1 plato de pasta con verduras de hoja verde (espinacas o vainicas)
- 1 producto lácteo (yogur natural)
- 1 fruta (1 mandarina)
- 2 rebanadas de pan integral

Y, que no se te olvide, bebe bastante agua.

### ¿Qué otras recomendaciones hay?

Puedes pasar tiempo de recreo al aire libre, hacer deporte (natación es una excelente opción) y camina 30 minutos al día. ¡Todo ello sin hacer esfuerzo de más, por supuesto! Una media hora diaria de actividad suave es clave para ayudar a regular la glucemia.

### Y después del nacimiento, ¿mi bebé y yo padeceremos diabetes?

¡Calma! El bebé no nace con diabetes y tú tampoco tendrás la enfermedad. En el 98% de los casos, la diabetes desaparece después de dar a luz. Sin embargo, existe el riesgo de desarrollar una diabetes definitiva a largo plazo. Ese riesgo se puede reducir si mantienes una alimentación equilibrada y haces deporte. En caso de quedar embarazada de nuevo, el riesgo de desarrollar diabetes gestacional es muy alto. Por tanto, debes hacerte un test de detección desde el inicio del nuevo embarazo.

**¿Sabías que? Entre un 6 y el 8% de las mujeres embarazadas sufre diabetes gestacional.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes-gestacional>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes-gestacional>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes->

gestacional&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la\_diabetes\_g  
afecta la diabetes gestacional?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20afecta%20la%20diabetes%20gestacional%3F&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes-gestacional>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-afecta-la-diabetes-gestacional>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2246>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>