



# Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la cual **los niveles de azúcar en la sangre son muy altos**. Esto pasa porque el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla adecuadamente. La insulina es una hormona producida por el páncreas que transforma el azúcar de la sangre en energía o la almacena como grasa.

Existen varias clases de diabetes. En la diabetes **tipo 1**, el organismo no produce insulina y normalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes. En la diabetes **tipo 2**, el organismo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina disponible. Las mujeres embarazadas que nunca tuvieron diabetes pero que tienen altos niveles de azúcar en sangre durante el embarazo tienen **diabetes gestacional**. Independiente del tipo, la diabetes es una enfermedad grave pero puede tratarse. Algunas personas que tienen diabetes deben tomar medicamentos o insulina para controlar su nivel de azúcar en sangre y evitar problemas. **A las personas que tienen diabetes tipo 1 y 2 sin tratar, los altos niveles de azúcar en sangre pueden dañarle órganos, incluyendo los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones.**

## ¿Lo sabía?

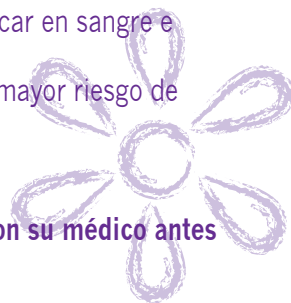
- Alrededor del 1 % de las mujeres en edad de procrear tienen diabetes antes del embarazo.
- A otro 3 % a 7 % se le produce diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- Tener diabetes durante el embarazo puede aumentar las probabilidades de convertirse en diabética.
- Si mantiene normales sus niveles de azúcar en sangre, puede llevar una vida saludable y es más probable que tenga un embarazo saludable.

También puede causar varios riesgos a un bebé que se está desarrollando. Estos riesgos pueden reducirse mucho con un buen control del azúcar en sangre, comenzando antes del embarazo.

- **Defectos de nacimiento:** Si tiene niveles elevados de azúcar en sangre en las primeras semanas del embarazo, tiene una probabilidad tres o cuatro veces mayor de tener un bebé con defectos de nacimiento graves. Esto incluye defectos cardíacos o defectos de nacimiento en el cerebro o la médula espinal.
- **Aborto espontáneo:** Los altos niveles de azúcar alrededor del momento de quedar embarazada pueden aumentar su riesgo de aborto espontáneo.
- **Nacimiento prematuro** (antes de completar las 37 semanas de embarazo). Los bebés prematuros tienen un riesgo mayor de sufrir problemas de salud durante su primer mes de vida así como de sufrir discapacidades duraderas.
- **Macrosomía:** El alto nivel de azúcar en sangre también puede aumentar su riesgo de tener un bebé muy grande (4,5 kg o más). Un bebé grande dificulta el parto vaginal y expone al bebé al riesgo de sufrir lesiones.
- **Niño que nace muerto:** Esto se produce cuando el bebé muere dentro del útero de la madre después de 20 semanas de embarazo pero antes de su nacimiento. Aunque la muerte antes de nacer es rara, el riesgo aumenta con los altos niveles de azúcar en sangre.
- **Problemas del recién nacido:** Incluye problemas respiratorios, bajos niveles de azúcar en sangre e ictericia (piel amarilla).
- **Obesidad y diabetes:** Los bebés nacidos de mujeres con diabetes pueden tener un mayor riesgo de obesidad y diabetes cuando son adultos jóvenes.

## Menor riesgo

Si tiene diabetes, o tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior, asegúrese de **hablar con su médico antes de intentar quedar embarazada.**



## DIABETES - Continuación

- Es importante **mantener sus niveles de azúcar en sangre en un rango normal antes del embarazo.**
- Hable con su proveedor de servicios de salud sobre cómo puede alcanzar un peso saludable antes de quedar embarazada.
- Hable con su proveedor del momento más seguro para quedar embarazada.
- Si planea quedar embarazada, su médico puede cambiar su medicamento oral para la diabetes a insulina.
- **Tome un multivitamínico que contenga 400 microgramos de vitamina B ácido fólico,** comenzando al menos un mes antes de quedar embarazada, para reducir el riesgo de defectos de nacimiento.
- **Consulte al dentista periódicamente.** Una salud bucal deficiente puede dificultar el control del nivel de azúcar en la sangre

### Recuerde

- Hable con su médico si tiene diabetes y piensa quedar embarazada (o no está tomando precauciones para evitar el embarazo). Puede cambiarle los medicamentos, hacerle recomendaciones para bajar de peso y vigilar más de cerca los niveles de azúcar en sangre.
- La diabetes sin tratar puede ser peligrosa para usted y su bebé. Asegúrese de que lo mantiene bajo control antes de quedar embarazada.
- Si tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior, hable con su proveedor de servicios de salud antes de quedar embarazada nuevamente.
- Tome un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico. Hable con su proveedor de servicios de salud para saber si necesita más de 400 microgramos.

### Instrucciones del médico o farmacéutico

---

---

---

### Mis próximos pasos

Tomaré medidas para asegurarme que mis niveles de azúcar en sangre estén bajo control antes de quedar embarazada.

Esto incluye hacer lo siguiente: \_\_\_\_\_

Si quedo embarazada, trabajaré junto a mi proveedor de servicios de salud para estar segura de que mis niveles de azúcar en sangre estén bajo control.

Si estoy tomando un medicamento y quedo embarazada, hablaré con mi proveedor de servicios de salud inmediatamente para saber si necesito cambiar mi medicamento.

Hablaré con mi proveedor de servicios de salud para saber cuánto ácido fólico debo tomar y lo haré diariamente.

### Bibliografía:

Contenido adaptado de March of Dimes – [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)

Asociación americana de Diabetes: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o (800) 342-2383

Departamento de salud de Florida: **Programa público de salud dental (850)-245-4333**

