

# Planificación del Embarazo

## MUJERES CON DIABETES

### Información básica

Aproximadamente el 9% de las mujeres que pueden quedarse embarazadas tienen diabetes. El control de los niveles de azúcar en la sangre es muy importante. Sin embargo, el control estricto de los niveles de azúcar en la sangre es incluso más importante antes y durante el embarazo. Las mujeres deben revisar sus propios niveles de azúcar en la sangre. Bajo el consejo de un proveedor de cuidados médicos, pueden cambiar la cantidad de insulina y modificar su dieta y actividad para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites normales. Los estudios han demostrado que aquellas mujeres que mantienen niveles normales de azúcar en la sangre antes y durante el embarazo tienen la mejor probabilidad de tener un niño saludable.

### ¿Cómo afecta la diabetes al embarazo

La diabetes puede hacer que sea más difícil quedarse embarazada y mantener el embarazo. El control meticuloso de los niveles de azúcar en la sangre disminuye el riesgo de defectos de nacimiento, abortos espontáneos (pérdidas), y partos en que el niño nace muerto. La diabetes puede afectar a la salud tanto de la mujer como del bebé. Las mujeres pueden experimentar toxemia (preeclampsia), infecciones, fluido extra alrededor del bebé, y bebés con problemas de crecimiento (demasiado grandes o demasiado pequeños), lo cual pueden tener como resultado un parto difícil o por cesárea. Es posible que los bebés tengan dificultad para controlar sus niveles de azúcar en la sangre después del parto, que nazcan de forma prematura, y que aumente su probabilidad de desarrollar diabetes. Los bebés cuyas madres no tienen bien controlada la diabetes

tienen un riesgo mayor de sufrir defectos congénitos o de nacimiento (cerebro, médula espinal, y problemas de corazón) y de ser ingresados en la unidad de cuidados intensivos de recién nacidos.

### Cómo afecta el embarazo a la diabetes

El embarazo dificulta el control de los niveles de azúcar en la sangre. Los cambios normales en el embarazo pueden afectar al nivel de azúcar en la sangre de la mujer. La náusea, el vómito, y las infecciones también pueden afectar el control del nivel de azúcar de las mujeres. Las mujeres con diabetes deben hablar con su proveedor de cuidados médicos sobre el mantenimiento de los niveles de azúcar en la sangre. Los embarazos con diabetes tienen un alto riesgo— se requiere un contacto más frecuente con un proveedor de cuidados médicos.

### Lo que debe hacer

- 1) *Hable con su proveedor de cuidados médicos si está pensando en quedarse embarazada.*
- 2) *Antes de quedarse embarazada, aprenda a revisar y controlar su diabetes.*
- 3) *Aprenda más sobre la revisión y el control de su diabetes hablando con personas con conocimiento. Entre algunas de ellas se incluye a su doctor o enfermera partera certificada, un nutricionista, un especialista en diabetes, un especialista en embarazos de alto riesgo, y un asesor de genética.*
- 4) *Asegúrese de comer apropiadamente y de hacer suficiente ejercicio.*



Desarrollado por WAPC Preconception and Prenatal Care Committee, revisado en 1/08  
Wisconsin Association for Perinatal Care  
211 S. Paterson Street, Suite 250  
Madison, WI 53703  
Teléfono: 608-285-5858; Fax: 608-285-5004;  
Correo electrónico: [wapc@perinatalweb.org](mailto:wapc@perinatalweb.org)

Patrocinado en parte por MCH Title V Services Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services y Perinatal Foundation.