

Embarazo y diabetes

Para las mujeres con diabetes tipo 1 o tipo 2, la mejor preparación para un embarazo saludable comienza obteniendo la información y el asesoramiento adecuados antes de quedar embarazada.

Las mujeres diabéticas pueden tener un bebé sano, pero corren más riesgos durante el embarazo. Estos riesgos se pueden reducir mediante una planificación cuidadosa y el apoyo de un equipo de profesionales de la salud.



¿Cuáles son las razones para planificar?

Tener diabetes durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que usted tenga abortos espontáneos o de que el bebé tenga anomalías congénitas. El riesgo es mayor cuando los niveles de glucemia no han estado dentro de los rangos esperados antes y durante los primeros meses del embarazo. También existe un mayor riesgo de tener otras complicaciones durante el embarazo, tales como hipertensión arterial o preeclampsia, así como tener un bebé grande.

Anticoncepción para mujeres diabéticas

Es posible que quede embarazada ni bien deja de usar anticonceptivos, de modo que es importante utilizar anticonceptivos hasta que usted esté preparada para tratar de tener un bebé.

Algunos métodos anticonceptivos son más confiables que otros, y todos tienen beneficios y efectos secundarios. Los métodos anticonceptivos más efectivos son los de acción prolongada reversible, entre los que se incluyen los implantes y dispositivos intrauterinos.

La píldora anticonceptiva oral es otra manera de anticoncepción que, a menudo, utilizan las mujeres diabéticas. Para que sean confiables, las píldoras se deben tomar según las indicaciones. Si tiene hipertensión arterial o complicaciones producidas por la diabetes, es posible que las píldoras no sean una opción adecuada.

Consulte con el médico acerca del mejor método anticonceptivo para usted.

Planificación de un embarazo saludable

Si los niveles de glucemia están generalmente dentro del rango esperado, se reduce el riesgo de que el bebé en gestación tenga anomalías congénitas, y la posibilidad de que usted tenga un aborto espontáneo temprano. Por esta razón, es importante que planifique el embarazo y que quede embarazada en un momento en el que la diabetes esté bien controlada.

Concierte una cita con los profesionales de la salud especializados en diabetes tan pronto como empiece a pensar en tener un bebé. Se recomienda que tenga una evaluación de la diabetes y de la salud general por lo menos de tres a seis meses antes de tratar de tener un bebé.

Si tiene otros problemas de salud, asegúrese de conversarlos también con los profesionales de la salud antes de comenzar a planificar el embarazo.

Para planificar y prepararse para el embarazo, converse con los profesionales de la salud acerca de los siguientes temas:

Anticoncepción

Es importante que utilice un método anticonceptivo efectivo hasta que usted esté preparada para tratar de tener un bebé. Consulte con el médico acerca del mejor tipo de anticonceptivo para usted.

Asesoramiento durante el embarazo

Cuando planifique tener un bebé, hay una cierta cantidad de controles generales de salud que todas las mujeres deben hacerse. Su médico de cabecera puede asesorarla acerca de los análisis de sangre, vacunas y suplementos nutritivos necesarios antes de quedar embarazada.

Especialistas en diabetes en el embarazo

Al planificar el embarazo, tendrá el beneficio de contar con el apoyo de un equipo de profesionales de la salud, que incluyen al médico y a los profesionales de la salud especializados en diabetes.

Si aún no está consultando a estos profesionales de la salud, solicítele una derivación al médico de cabecera.

Si no sabe a quién contactar o si vive en un área rural donde los servicios son limitados, consúltelo al médico de cabecera acerca de Telehealth o atención compartida en un hospital importante.



Controlar la diabetes

Los profesionales de la salud especializados en diabetes pueden ayudarle a controlar la diabetes para prepararse para el embarazo. Concierte una cita entre tres y seis meses antes de tratar de tener un bebé.

Niveles de glucemia

Si los niveles de glucemia están bien controlados antes de quedar embarazada y durante los primeros estadios del embarazo, se reducirán los riesgos de complicaciones tanto para usted como para el bebé.

La hemoglobina A1c (HbA1c) debe estar en el rango recomendado antes de tratar de tener un bebé:

- » Si tiene diabetes tipo 1, trate de llegar a un nivel de HbA1c inferior a 53 mmol/mol (7 %).
- » Si tiene diabetes tipo 2, trate de llegar a un nivel de HbA1c de 42 mmol/mol (6 %) o inferior.

Converse sobre los objetivos individuales de glucemia con los profesionales de la salud especializados en diabetes, lo que incluye la manera en la que puede reducir el riesgo de hipoglucemias (hipos).

Medicamentos

No se ha comprobado que todos los medicamentos sean seguros para usar durante el embarazo. Pídale al médico que controle todos los medicamentos que está tomando para ver si son seguros.

Ácido fólico (folato)

El ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de ciertas anomalías congénitas. Es necesario que las mujeres diabéticas tomen una dosis más elevada de ácido fólico que las mujeres no diabéticas. Comience a tomar dosis elevadas de ácido fólico todos los días durante al menos un mes antes de tratar de quedar embarazada. El médico le recomendará que tome la mitad de un comprimido de 5 mg, dependiendo de los otros suplementos que esté tomando.

Complicaciones producidas por la diabetes

Las complicaciones producidas por la diabetes pueden aumentar el riesgo de tener otros problemas de salud durante el embarazo. Antes de que quede embarazada, es necesario que se le haga una evaluación completa de las posibles complicaciones que puede tener (ojos, riñones y nervios) y que se le controle la presión arterial. Es necesario tratar todos los problemas de salud existentes antes del embarazo.

Peso saludable

Tener un peso saludable antes del embarazo puede reducir el riesgo de tener problemas de salud durante el embarazo. Comer bien y estar físicamente activa ayuda a controlar el peso. Un especialista en nutrición puede ayudarla con un plan de alimentación que se ajuste a sus necesidades.



Diabetes durante el embarazo

Ocuparse de la diabetes es importante para su salud durante el embarazo. Una diabetes bien controlada puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo, que incluyen hipertensión arterial y la posibilidad de que el bebé crezca demasiado.

El embarazo puede afectar al cuerpo y a la diabetes de varias maneras. Estos cambios afectarán los niveles de glucemia y los requerimientos de insulina. También pueden presentarse más hipoglucemias (hipo) en los primeros estadios del embarazo y pueden cambiar los síntomas de las hipoglucemias. Es necesario que controle el tratamiento de la diabetes con más frecuencia durante el embarazo.

Si tiene diabetes, algunas veces el embarazo puede ser un desafío. Es importante que busque el apoyo necesario de los profesionales de la salud, de su pareja, su familia y amigos durante ese tiempo.

Embarazo no planificado

Si usted descubre que tiene un embarazo no planificado, póngase en contacto con el médico y el equipo especializado en materia de diabetes tan pronto como sea posible. Ellos podrán ayudarla con el tratamiento de la diabetes y conversar sobre cualquier inquietud que usted pueda tener.

Es posible que no esté segura de qué quiere hacer, de modo que es necesario que recabe tanta información como sea posible. El hecho de que tenga diabetes no implica que el embarazo no pueda continuar o que usted no tendrá un bebé sano. Es esencial el contacto temprano con los profesionales de la salud para que la puedan ayudar a mejorar las probabilidades de tener un embarazo saludable.



Más información

Para obtener más información, visite www.pregnancyanddiabetes.com.au



Lista de verificación para planificar el embarazo

Comience a planificar y preparar el embarazo por lo menos entre tres y seis meses antes de tratar de tener un bebé.

Utilice esta lista de verificación como guía para conversar con los profesionales de la salud.

Lo que necesita hacer ANTES de quedar embarazada:

- Utilice métodos anticonceptivos hasta que esté preparada para tratar de tener un bebé (*consulte con el médico si esta es la manera más confiable de anticoncepción para usted*)
- Hable con el médico para obtener asesoramiento sobre la planificación general del embarazo
- Concierte una cita con los profesionales de la salud especializados en embarazo y en diabetes
- Si tiene diabetes tipo 1, trate de llegar a un nivel de HbA1c inferior a 53 mmol/mol (7 %) o a 42 mmol/mol (6 %) o inferior si tiene diabetes tipo 2
- Revise el tratamiento de su diabetes con los profesionales de la salud especializados en diabetes
- Haga controlar sus medicamentos para saber si es seguro tomarlos durante el embarazo
- Comience a tomar una dosis elevada (2,5 mg – 5 mg) de suplemento de ácido fólico por día
- Se le deberá hacer una evaluación completa de las complicaciones provocadas por la diabetes y se le deberá controlar la presión arterial
- Trate de tener un peso saludable antes de quedar embarazada.

El NDSS y usted

El NDSS le ofrece una amplia gama de servicios para ayudarlo a tratar la diabetes. Esto incluye nuestro sitio web y la Línea de información para asesorarlo sobre el tratamiento de la diabetes, los productos del NDSS y una amplia gama de programas de ayuda para que usted aprenda más sobre cómo controlar su diabetes.

Publicado: junio de 2016