

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina correctamente. La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se presenta cuando las mujeres están embarazadas y que comienza generalmente entre las semanas 24 a 28 durante el embarazo.

¿CÓMO SÉ SI ESTOY EN RIESGO DE TENER DIABETES GESTACIONAL?

- Haber tenido diabetes gestacional durante un embarazo anterior o antecedentes familiares de diabetes.
- Tener un bebé que al nacer pesó más de 9 libras.
- Si tienes más de 25 años.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Estar en tratamiento para el VIH.
- Tener prediabetes o un trastorno hormonal llamado síndrome de ovario poliquístico.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO DIABETES GESTACIONAL?

A la mujer se le realiza una prueba oral de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo para detectar si tiene diabetes. Si usted o su médico tienen algún motivo de preocupación, su médico podrá hacerle un examen antes de este periodo.

¿POR QUÉ REPRESENTA UN PROBLEMA LA DIABETES GESTACIONAL?

Para la mamá:

- Aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Mayor probabilidad de tener un bebé grande (9 libras o más) lo que puede causar molestias durante los últimos meses del embarazo y pudiera necesitar una cesárea.
- Preeclampsia (presión arterial peligrosamente alta)
- Parto prematuro.
- Posible aborto espontáneo o bebe nazca muerto.

Para el bebé:

- Un bebé grande puede sufrir algún tipo de daño durante el parto.



- Bebé puede nacer con un nivel bajo de glucosa (azúcar) en la sangre.
- Exceso de líquido amniótico alrededor del bebé.
- Alta probabilidad de tener dificultades para respirar e ictericia (piel amarillenta) al nacer.

¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER DURANTE EL EMBARAZO SI TENGO DIABETES GESTACIONAL?

- Asistir a todas tus consultas prenatales.
- Seguir las recomendaciones de tu médico para mantener el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre bajo control.
- Mantente activa físicamente.
- Selecciona alimentos saludables.
- Visita a una nutricionista-dietista o un experto en diabetes.

¿QUÉ PUEDO HACER DESPUÉS DE MI EMBARAZO PARA REDUCIR LAS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2?

- Consulta con tu médico para realizarte un examen de medición de niveles de azúcar en sangre entre las 6 y 12 semanas después de que nazca tu bebé y luego cada 1 a 3 años.
- Mantén un peso saludable realizando actividad física.
- Visita a una nutricionista-dietista o un experto en diabetes para aprender cómo prevenir la diabetes tipo 2.

¿PODRÉ AMAMANTAR A MI BEBÉ SI TENGO DIABETES?

Sí, pero las madres con diabetes deben asegurarse de tener sus niveles de glucosa controlados durante la lactancia. Algunas investigaciones han encontrado que niveles alto de glucosa en la madre pueden estar presentes en la leche materna como azúcar. Esto puede causar búsqueda constante de alimentos en el bebé e hipoglucemia.



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Clínico al **787-706-2552** o commercialclinicalmanagement@ssspr.com.



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-3096-2021-A