



# La diabetes gestacional

## Lo que debe saber

**¿Sabía usted que si está embarazada puede padecer diabetes gestacional?**

**¿Qué es la diabetes gestacional?**

La diabetes gestacional es la diabetes que se detecta por primera vez cuando una mujer está embarazada. Tener diabetes significa que el azúcar en la sangre, también llamada glucosa en la sangre, está demasiado alta. Tener demasiada azúcar en la sangre no es bueno para usted ni para su bebé.

**¿Voy a desarrollar diabetes gestacional?**

Cualquier mujer puede desarrollar diabetes gestacional. Pero usted tiene más probabilidades de desarrollar diabetes gestacional si

- su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes
- usted es africanoamericana, nativoamericana, asiáticoamericana, latina/hispana o americana de las islas del Pacífico
- tiene más de 25 años
- tiene sobrepeso
- ha tenido diabetes gestacional antes o ha dado a luz a por lo menos a un bebé que pesa más de 9 libras (4 kilos)

**¿Cómo nos afectará la diabetes gestacional a mí y a mi bebé?**

La diabetes gestacional no controlada puede causar presión arterial alta mientras usted está embarazada. También aumenta las probabilidades de que usted tenga un bebé grande y un parto complicado. Podría incluso necesitar cesárea. Su bebé podría nacer con un nivel bajo de azúcar en la sangre o con problemas para respirar.

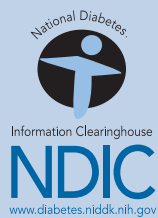
La buena noticia es que la diabetes gestacional probablemente desaparezca después de que nazca su bebé. No obstante, tendrá más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 en el futuro. Además, la diabetes gestacional puede volver si usted queda embarazada de nuevo.

**¿Qué puedo hacer con respecto a la diabetes gestacional?**

Pregunte a su médico sobre las pruebas para la diabetes gestacional.

Si su médico descubre que usted tiene diabetes gestacional, puede tomar estas medidas para mantenerse sana mientras está embarazada:

- Siga un plan de comidas saludables planeado para usted por un dietista o un educador en diabetes.
- Realice actividad física con regularidad. Por ejemplo, salga a caminar todos los días. Hable con su equipo de profesionales médicos sobre el mejor tipo de actividad física para usted.
- Tome insulina según las indicaciones, si su equipo de profesionales médicos decide que usted necesita esta medicina. La insulina no es dañina para su bebé.





## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

### National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6185S  
Junio 2007