

# Realizarse un examen físico antes de quedar embarazada

Necesitarás un examen físico antes de quedar embarazada. Tu proveedor de atención médica buscará algún problema de salud que pueda representar un riesgo para tu salud o la de tu bebé. Si es posible, es mejor que estos problemas se detecten y se traten incluso antes de quedar embarazada.

**Comparte tu historial clínico con tu proveedor de atención médica. Recuerda incluir:**

- Cómo estás cuidando tu diabetes
- Historial menstrual y de embarazo
- Método anticonceptivo
- Problemas de salud (por ejemplo, enfermedad renal, presión sanguínea alta, infecciones, otras enfermedades)
- Si tienes apoyo de familiares y amigos

## CORAZÓN

El embarazo sobrecarga el corazón. Tu proveedor de atención médica querrá realizar un chequeo de la salud de tu corazón y tu presión sanguínea.

## NERVIOS

Tu proveedor de atención médica buscará signos de daño nervioso (neuropatía). Este daño a los nervios puede afectar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Informa a tu proveedor de atención médica si a menudo te sientes mareada cuando te pones de pie.

El daño a los nervios también puede afectar el estómago. Informa a tu proveedor de atención médica si con frecuencia sientes malestar estomacal, tienes vómitos o diarrea.

## RIÑONES

Si tienes enfermedad renal crónica (ERC), puede empeorar durante el embarazo. Es posible que esto dure únicamente mientras estés embarazada. La ERC aumenta el riesgo de tener presión sanguínea alta en la segunda mitad del embarazo.

## OJOS

Consulta a un oftalmólogo para que te realices un examen ocular completo con dilatación de pupilas para buscar signos de enfermedad ocular relacionada con la diabetes.

Si tienes retinopatía diabética, hazla tratar antes de quedar embarazada. Esta enfermedad puede comenzar o empeorar mientras estés embarazada. También se puede tratar durante el embarazo, así que continúa haciéndote exámenes de la vista mientras estés embarazada. Después de tener a tu bebé, lo más probable es que tu enfermedad ocular regrese al nivel que tenía antes de quedar embarazada.

## MEDICAMENTOS

Tu proveedor de atención médica revisará todos los medicamentos que tomas (asegúrate de llevar una lista de todos los medicamentos que estás tomando actualmente).

Continúa en la página 2

## PRUEBAS DE LABORATORIO

Los análisis de laboratorio que deben realizarse antes de quedar embarazada incluyen:

- ❑ **A1C:** Una prueba de A1C muestra tu nivel promedio de glucosa (azúcar en sangre) durante los últimos dos o tres meses. Esto puede ayudar a evaluar cuán bien estás controlando la diabetes. A medida que te preparas para dejar de usar anticonceptivos, hazte una prueba A1C cada uno o dos meses hasta que tus valores sean normales.
- ❑ **Riñón:** Las pruebas de función renal se realizan rutinariamente antes del embarazo. Si estás tomando un inhibidor de la ECA para la presión sanguínea, se te debe solicitar que dejes de tomarlo antes de que se realicen estas pruebas.
- ❑ **Tiroides:** Si tienes diabetes tipo 1, se toma una muestra de sangre para ver si hay problemas de tiroides.

## HABLEMOS DE LOS RESULTADOS

Una vez que se hayan realizado los exámenes y estén listas las pruebas de laboratorio, tú y tu proveedor de atención médica pueden hablar sobre los riesgos que el embarazo puede representar para tu salud, los riesgos para tu feto si tus niveles de glucosa en sangre no están en el rango normal y el trabajo que será necesario para reducir estos riesgos y mejorar tu salud y la de tu bebé.

Puedes encontrar más material informativo sobre este y otros temas en [professional.diabetes.org/PatientEd](https://professional.diabetes.org/PatientEd)

*Parte de la Iniciativa de Salud de la Mujer de la American Diabetes Association®.*