

Planificación del embarazo si padeces diabetes

TOMA UNA DECISIÓN INFORMADA

Si sufres de diabetes, antes de quedarte embarazada necesitas cuidados especiales y el asesoramiento de tu médico, tu ginecólogo/obstetra, tu enfermera y el resto de tu equipo sanitario. Se recomienda que recibas asesoramiento previo a la concepción de tu obstetra/ginecólogo antes de quedarte embarazada. Incluye conversaciones sobre el embarazo como parte de cada visita de rutina una vez que alcances la edad fértil, comenzando en la pubertad, antes de volverte sexualmente activa.

Hablar sobre tu posible embarazo te ayudará a:

- Prevenir un embarazo no planificado
- Cuidar tu diabetes antes y durante tu embarazo para contar con la mejor posibilidad de tener un bebé sano y prevenir complicaciones.

¿Te preocupa que tu proveedor de atención médica te diga que no te quedes embarazada todavía o que no lo hagas en absoluto? ¿O que tu especialista en educación y cuidado de la diabetes te diga que tienes que tomar medidas que no estás segura de poder tomar? ¿Estás pensando simplemente en quedarte embarazada y esperar lo mejor?

No lo dejes en manos del destino. Aborda el tema con tu equipo de atención médica. Si padeces diabetes, puedes tener embarazos y bebés saludables, pero planificar con anticipación es clave. Haz preguntas y obtén toda la información sobre tu salud y qué esperar si quedas embarazada para ayudarte a tomar la mejor decisión.

QUIERO TENER UN BEBÉ. ¿QUÉ HACER PRIMERO?

Los pasos a seguir por la mayoría de las mujeres que planean un embarazo son:

- Hacerse un análisis de laboratorio para detectar rubéola.
- Comenzar a tomar multivitamínicos con ácido fólico, hierro y calcio.
- Dejar de fumar, beber alcohol y consumir drogas.
- Involucrar a su cónyuge, pareja u otras personas que la apoyarán en la planificación.
- Recibir asesoramiento genético (opcional).

Cuando estés pensando en quedarte embarazada, informa a tu equipo de atención médica para que puedan ayudarte.

Tu equipo de atención médica te brindará información sobre tus objetivos de glucosa en sangre, ajustándolos a los niveles de las personas sin diabetes, antes de que te quedes embarazada. Es un proceso que requiere mucho trabajo y puede llevar tiempo.

Puede que suene extraño, pero si quieres quedarte embarazada, una de las primeras cosas en las que debes pensar es en el control de la natalidad.

Continúa en la página 2

Mantén tu A1C lo más cerca posible del nivel que tienen las personas sin diabetes (por debajo del 6.5 %) antes de quedar embarazada, sin que se produzcan bajadas graves de glucosa en sangre (hipoglucemia). Los órganos de un bebé se forman durante las primeras seis a ocho semanas después de la concepción. Si tus niveles de glucosa en sangre son altos durante este tiempo, podría causar defectos de nacimiento, como que los órganos de tu bebé no crezcan correctamente.

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener bebés que nacen con defectos congénitos. Estos defectos de nacimiento pueden incluir problemas cardíacos, renales y de la médula espinal. Si no puedes mantener tu nivel de glucosa en sangre dentro del rango objetivo, también tendrás más probabilidades de sufrir un aborto espontáneo o una muerte fetal. Estos riesgos se pueden reducir en gran medida si tus niveles de glucosa en sangre están dentro del rango objetivo desde el momento de la concepción.

Pide una cita con tu proveedor de atención médica para informarle que deseas quedar embarazada. Comienza o continúa usando un método anticonceptivo muy eficaz hasta que estés preparada para quedar embarazada. Incluso si tienes períodos irregulares, aún puedes quedar embarazada. La mayoría de los métodos anticonceptivos son seguros para las personas con diabetes. Habla con tus profesionales de la salud sobre cuál es el adecuado para ti.

¿A QUIÉN DEBO TENER EN MI EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA?

Hay que trabajar mucho para tener las máximas posibilidades de tener un embarazo saludable y un bebé sano. Querrás formar un buen equipo. Es posible que te deriven a un equipo especial de diabetes y embarazo para que recibas la atención.

Incluir en tu equipo de atención médica:

- Tú, por supuesto. Mantente informada. Pide ayuda cuando la necesites.
 - Un obstetra/ginecólogo (OB/GYN) con experiencia en el tratamiento de la diabetes durante el embarazo.
 - Tu proveedor de atención médica.
 - Especialistas en educación y cuidado de la diabetes.
 - Un oculista (optometrista u oftalmólogo)
 - Otros especialistas, según sea necesario.
-

Puedes encontrar más material informativo sobre este y otros temas en professional.diabetes.org/PatientEd

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