

DIABETES GESTACIONAL:

Una PATOLOGÍA QUE aumenta

Cuatro de cada 100 mujeres embarazadas en nuestro país desarrollan diabetes gestacional, una alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono que aumenta los niveles de azúcar en la sangre, provocando que el organismo tenga dificultades para manejar los niveles de glucosa.

Sus efectos son inmediatos y a largo plazo. Para el feto, las consecuencias son: sobrepeso al momento de nacer (macrosomía), nacimiento por cesárea e incluso la muerte en casos severos y sin la conducción adecuada. Las madres que no controlan la enfermedad, pueden desarrollar diabetes del tipo II a largo plazo.

La matrona y académica de la Universidad Mayor, Roxanna Gianini, explica que si la diabetes gestacional se detecta en forma precoz y se controla oportunamente, es posible reducir este riesgo materno-fetal.

Por lo mismo, es imperioso que todas las embarazadas se realicen el screening de diabetes durante el control prenatal, incluida la prueba de tolerancia a la glucosa oral que se realiza entre las 24 a 28 semanas.

La experta afirma que esta alteración se produce durante el segundo trimestre del embarazo debido al aumento normal que experimentan las hormonas contrarreguladoras durante este periodo, como el lactógeno placentario y el cortisol, las que inducen resistencia a la insulina.

“La mayoría de las mujeres toleran muy bien este cambio fisiológico natural en el embarazo. Sin embargo, las que poseen factores de riesgo como obesidad, antecedentes de familiares directos que padezcan diabetes mellitus y las que la desarrollaron en embarazos anteriores, son más proclives a sufrirla”, puntualiza.

Para manejar la patología es fundamental mantener una dieta equilibrada que modere la cantidad de calorías y la ingesta de hidratos de carbono, la que debe ser supervisada por un especialista. “La diabetes gestacional se suele manejar bastante bien sólo con dieta y estilos de vida saludables, pero siempre dependerá de la motivación de la embarazada y de su autocontrol. Si la dieta no es suficiente para mantener estables los niveles de glicemia se recurre a los medicamentos insulinosensibilizadores, los que son prescritos por un especialista, según cada embarazada y sus fluctuaciones de glicemia durante el día”, concluye.

TODA EMBARAZADA DEBE HACERSE EL SCREENING DE DIABETES. ESTA ALTERACIÓN METABÓLICA PUEDE SER MANEJADA SI SE DETECTA A TIEMPO, PARA EVITAR PROBLEMAS AL FETO Y LA MAMÁ.



Consejos

1

• Mantener una alimentación equilibrada.

2

• Cuidar el peso: El mayor gasto energético del embarazo y lactancia se suple consumiendo entre 200 y 500 calorías más al día, no comiendo el doble.

3

• Hacer ejercicio adecuado para cada trimestre, caminar, moverse, mantenerse activa. El embarazo no es sinónimo de reposo absoluto, salvo excepciones.

4

• En caso de diagnóstico de diabetes gestacional acudir al especialista: asistir a los controles y realizarse los exámenes solicitados.