

# Embarazo y diabetes

Para las mujeres con diabetes tipo 1 o tipo 2, la mejor preparación para un embarazo saludable comienza obteniendo la información y el asesoramiento adecuados antes de quedar embarazada.

Las mujeres con diabetes pueden tener un bebé sano, pero corren más riesgos durante el embarazo. Estos riesgos se pueden reducir mediante una planificación cuidadosa y el apoyo de un equipo de profesionales de la salud.



## Razones para planificar

Tener diabetes durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que usted tenga abortos espontáneos o de que el bebé tenga anomalías congénitas. El riesgo es mayor cuando los niveles de glucemia no han estado dentro de los rangos esperados antes y durante los primeros meses del embarazo. También existe un mayor riesgo de tener otras complicaciones durante el embarazo, tales como hipertensión arterial o preeclampsia, así como también tener un bebé grande.

## Anticoncepción para mujeres con diabetes

Es posible que quede embarazada ni bien deja de usar anticonceptivos, de modo que es importante utilizar anticonceptivos hasta que usted esté preparada para empezar a intentar tener un bebé.

Algunos métodos anticonceptivos son más confiables que otros, y todos tienen beneficios y efectos secundarios. Los métodos anticonceptivos más efectivos son los de acción prolongada reversible, entre los que se incluyen los implantes y dispositivos intrauterinos.

La píldora anticonceptiva oral es otra manera de anticoncepción que, a menudo, utilizan las mujeres con diabetes. Para que sean confiables, las píldoras se deben tomar según las indicaciones. Si tiene hipertensión arterial o complicaciones producidas por la diabetes, es posible que las píldoras no sean una opción adecuada.

Consulte con el médico acerca del mejor método anticonceptivo para usted.

## Planificación de un embarazo saludable

Si los niveles de glucemia están generalmente dentro del rango esperado, se reduce el riesgo de que el bebé en gestación tenga anomalías congénitas, y la posibilidad de que usted tenga un aborto espontáneo temprano. Por esta razón, es importante que planifique el embarazo y que quede embarazada en un momento en el que la diabetes esté bien controlada.

Concierte una cita con los profesionales de la salud especializados en diabetes tan pronto como empiece a pensar en tener un bebé. Se recomienda que tenga una evaluación de la diabetes y de la salud general por lo menos de tres a seis meses antes de tratar de tener un bebé.

Si tiene otros problemas de salud, asegúrese de conversarlos también con los profesionales de la salud antes de comenzar a planificar el embarazo.

Para planificar y prepararse para el embarazo, converse con el equipo para el cuidado de su salud acerca de los siguientes temas:

### Anticoncepción

Es importante que utilice un método anticonceptivo efectivo hasta que usted esté preparada para tratar de tener un bebé. Consulte con el médico acerca del mejor tipo de anticonceptivo para usted.

### Asesoramiento durante el embarazo

Cuando planifique tener un bebé, hay una cierta cantidad de controles generales de salud que todas las mujeres deben hacerse. Su médico puede asesorarla acerca de los análisis de sangre, vacunas y suplementos nutritivos necesarios antes de quedar embarazada.

### Especialistas de diabetes en el embarazo

Al planificar el embarazo, tendrá el beneficio de contar con el apoyo de un equipo de profesionales de la salud, que incluyen al médico y a los especialistas en diabetes. Si aún no está consultando a estos especialistas en diabetes, solicítele una derivación al médico.

Si no sabe a quién contactar o si vive en un área rural donde los servicios son limitados, consúltele al médico acerca de Telehealth (prestación de servicios de medicina o educación para la salud a distancia) o atención compartida en un hospital importante.

### Niveles de glucemia

Si los niveles de glucemia están bien controlados antes de quedar embarazada y durante los primeros estadios del embarazo, usted puede reducir los riesgos de complicaciones tanto para usted como para el bebé.

Antes de tratar de tener un bebé, haga un control de los niveles de glucemia con un análisis de HbA1c para asegurarse de que sus niveles están dentro del rango esperado:

- » Las pautas actuales recomiendan un nivel de HbA1c del 6,5 % (48 mmol/mol) o inferior antes del embarazo.
- » El nivel que se le recomiende dependerá de la HbA1c que pueda lograr de forma segura con el menor riesgo de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre).

Converse sobre sus objetivos personales de glucemia con el equipo de salud para el cuidado de la diabetes y sobre de qué modo puede mantenerse dentro de dichos parámetros.

### Medicación

No todos los medicamentos son seguros para usar durante el embarazo. Pídale al médico que controle todos los medicamentos que está tomando para ver si son seguros.



## Ácido fólico (folato)

El ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de ciertas anomalías congénitas. Es necesario que las mujeres con diabetes tomen una dosis más elevada de ácido fólico que las mujeres no diabéticas. Comience a tomar dosis elevadas de ácido fólico diariamente, de preferencia tres meses antes de quedarse embarazada. El médico le recomendará que tome la mitad de un comprimido de 5 mg, dependiendo de los otros suplementos que esté tomando.

## Complicaciones relacionadas con la diabetes

Las complicaciones relacionadas con la diabetes pueden empeorar durante el embarazo y pueden aumentar el riesgo de tener otros problemas de salud. Antes de que quede embarazada, es necesario que se le haga una evaluación completa de las posibles complicaciones que puede tener (ojos, riñones y nervios) y que se le controle la presión arterial. Trate todos los problemas de salud existentes antes del embarazo.



## Peso saludable

Tener un peso saludable antes del embarazo puede reducir el riesgo de tener problemas de salud durante el embarazo. Comer bien y estar físicamente activa ayuda a controlar el peso. Un especialista en nutrición puede ayudarla con un plan de alimentación que se ajuste a sus necesidades.

## Diabetes durante el embarazo

El embarazo puede afectar al cuerpo y a la diabetes de varias maneras. Estos cambios afectarán los niveles de glucemia y los requerimientos de insulina. También pueden presentarse más hipoglucemias (hipo) en los primeros estadios del embarazo y pueden cambiar los síntomas de las hipoglucemias. Es necesario que controle el tratamiento de la diabetes con más frecuencia durante el embarazo.

Si tiene diabetes, algunas veces el embarazo puede ser un desafío. Es importante que busque el apoyo necesario del equipo para el cuidado de su salud, de su pareja, su familia y amigos durante ese tiempo.

## Embarazo no planificado

Si usted descubre que tiene un embarazo no planificado, póngase en contacto con el médico y los especialistas en diabetes tan pronto como sea posible. Ellos podrán ayudarla a manejar la diabetes y pueden conversar sobre cualquier inquietud que usted pueda tener.

El hecho de que tenga diabetes no implica que el embarazo no pueda continuar o que usted no tendrá un bebé sano. Es esencial el contacto temprano con el equipo de cuidado de la salud para que la puedan ayudar a mejorar las probabilidades de tener un embarazo saludable.



### Más información

Visite [ndss.com.au/pregnancy](https://ndss.com.au/pregnancy) para obtener más información.



## Lista de verificación para la planificación del embarazo

Comience a planificar y preparar el embarazo por lo menos entre tres y seis meses antes de tratar de tener un bebé.

Utilice esta lista de verificación como guía para conversar con el equipo de cuidado de la salud.

### Lo que necesita hacer ANTES de quedar embarazada:

- Utilice métodos anticonceptivos hasta que esté preparada para tratar de tener un bebé (consulte con el médico si esta es la manera más confiable de anticoncepción para usted).
- Hable con el médico para obtener asesoramiento sobre la planificación general del embarazo.
- Concierte una cita con los profesionales de la salud especializados en embarazo y en diabetes.
- Intente llegar a un nivel de HbA1c del 6,5 % (48 mmol/mol) o inferior (o lo más cerca posible de este nivel, dependiendo del riesgo de hipoglucemia). Consulte sus niveles individualizados con sus profesionales de la salud.
- Revise el tratamiento de su diabetes con el equipo de salud para el cuidado de la diabetes.
- Haga controlar sus medicamentos para saber si es seguro tomarlos durante el embarazo.
- Comience a tomar una dosis elevada (2,5 mg – 5 mg) de suplemento de ácido fólico por día.
- Se le deberá hacer una evaluación completa de las complicaciones provocadas por la diabetes y se le deberá controlar la presión arterial.
- Trate de tener un peso saludable antes del embarazo.

### El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del NDSS para ayudarle a controlar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarle a mantenerse al corriente de su diabetes.