



Por qué el azúcar en la sangre es importante durante el embarazo

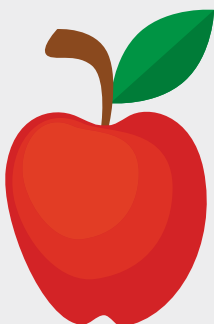


¿Qué es el azúcar en la sangre?

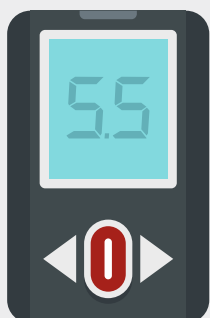
Cuando consumimos alimentos, nuestro cuerpo produce glucosa, un tipo de azúcar. Esta viaja por la sangre hasta los lugares del cuerpo donde se necesita energía. Otras partes del cuerpo necesitan insulina (una hormona) para transportar la glucosa a las células y utilizarla como energía.

Niveles saludables de azúcar en la sangre

Puedes mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre si comes de forma saludable, realizas actividad física, controlas el estrés y duermes bien.



Si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo, es posible que sientas cansancio o mareos, pero te sentirás mejor después de comer.



Un nivel alto de azúcar en la sangre puede estar relacionado con deshidratación o una infección. Sin embargo, si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto de forma constante, puede significar que tienes prediabetes o diabetes.



El riesgo de sufrir problemas cardíacos aumenta con todos los tipos de diabetes, por lo que es importante mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre.



Azúcar en la sangre y embarazo

La insulina es una hormona que ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango normal. Durante el embarazo, los cambios hormonales y de otro tipo hacen que el organismo no utilice bien la insulina, esto representa una afección que se conoce como resistencia a la insulina.

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se manifiesta durante el embarazo cuando el cuerpo no produce suficiente insulina adicional para compensar. La diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de presentar complicaciones en el embarazo, así como de sufrir enfermedades cardíacas y un ataque o derrame cerebral.

Por lo general, la diabetes gestacional ocurre en la mitad del embarazo. Es por eso que los profesionales de la salud suelen hacer pruebas para detectarla entre las 24 y 28 semanas de gestación.

A menudo, seguir una dieta saludable y hacer ejercicios pueden controlar la diabetes gestacional. Es posible que algunas mujeres deban administrarse insulina u otros medicamentos para controlar la afección.



Azúcar en la sangre posparto

La diabetes gestacional suele desaparecer poco después del parto. Si no mejora, entonces se denomina diabetes de tipo 2.

Si recibes un diagnóstico de diabetes gestacional, tanto a ti como a tu bebé se les realizarán análisis de sangre después del parto para medir el nivel de azúcar en la sangre. Los resultados determinarán si es necesario un cuidado adicional.



Qué necesitas saber



Infórmale a tu profesional de la salud si tienes antecedentes de diabetes o diabetes gestacional en embarazos anteriores.



Tu profesional de la salud puede ayudarte a entender tus niveles actuales de azúcar en la sangre y cómo llevarlos a un rango saludable.



Seguir una dieta saludable, hacer actividad física y mantener un peso saludable puede ayudarte a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre.

[goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy) (sitio web en inglés)