

7 preguntas sobre la diabetes gestacional

20 de Mayo de 2021

Tiempo estimado de lectura: 6 min

¿Estás embarazada y vas a hacerte un Test de O'Sullivan?

¿Te diagnosticaron diabetes gestacional?

Esperamos resolver la mayoría de tus dudas para tu tranquilidad y la de tu bebé.



¿Qué es la diabetes gestacional?

Se tienes diabetes gravídica significa que tienes un estado significa que tienes un estado **de glucosa elevada en el embarazo** o que se te detectó por primera vez estando embarazada. La diabetes gestacional está asociada principalmente a nuestro estilo de vida, aunque también puede haber factores genéticos.

¿Cómo puedo prevenir la diabetes gestacional?

La obesidad y el sedentarismo son aliados de la diabetes gestacional. Llevar un estilo de vida saludable, es decir, una alimentación equilibrada y practicar actividad física regular, acorde con tu edad y tu situación vital, te ayudarán a prevenir la diabetes y la diabetes gestacional.

¿La diabetes gestacional tiene riesgos?

Sí, los tiene. Por eso es muy importante establecer un diagnóstico adecuado que determine si tienes o no diabetes gestacional. Cuando la diabetes gestacional está mal regulada hay más riesgos para la madre y para el bebé.

- **En el caso de la madre con diabetes gestacional:**

- Se incrementa el riesgo de preeclampsia (se trata de una enfermedad que pueden tener algunas mujeres después de la semana 20 de embarazo y que principalmente se caracteriza por presentar una tensión arterial elevada)
- Se incrementa la probabilidad de parto prematuro.
- Tiene más posibilidades de sufrir diabetes en el futuro.

- **Si la madre tiene diabetes gestacional, su bebé podría:**

- Nacer más grande del que le corresponde por genética.
- Tener una bajada de azúcar al nacer porque estaba acostumbrado a recibir mucha glucosa de la madre.
- Nacer con defectos cardíacos.
- Tener una predisposición a la obesidad en la edad adulta.
- Tener más probabilidad de tener diabetes en la edad adulta.



¿Cómo puedo disminuir los riesgos?

Todos los riesgos disminuyen y desaparecen si la glicemia se mantiene en cifras normales. Para eso es muy importante una **alimentación idónea y la práctica de actividad física** y, en algunas ocasiones, el uso de insulina.

¿Cómo sé si tengo diabetes gestacional?

En la mayoría de los centros de España y en Galicia, se realiza el **Test de O'Sullivan**, un test de cribado a todas las embarazadas entre las semanas 24 y 28 de gestación para determinar la probabilidad de tener diabetes gestacional. Para esta prueba no es necesario ir en ayunas.

El test consiste en ingerir 50 gr de glucosa y medir la glicemia al final y después de una hora. Si este test es positivo (mayor de 140 mg/ dl), la matrona te indicará que hagas una prueba diagnóstica.

En Galicia, en el primer trimestre se realiza el test de O'Sullivan si presentáis factores de riesgo de diabetes. Hay diferentes pruebas para realizar el diagnóstico de diabetes gestacional y según los factores de riesgo (edad de la mujer, por ejemplo), se realiza una prueba de diagnóstico u otra. Si tienes dudas al respecto, pregunta a tu matrona u obstetra de referencia.

¿Qué es la prueba de tolerancia a la sobrecarga oral de glucosa?

También llamada "curva larga" es una prueba diagnóstica para determinar si tienes diabetes gestacional. Consiste en tomar 100 g de glucosa y medir la glicemia en 4 momentos distintos: en ayunas, a la hora, a las 2 horas y a las 3 horas.

Antes de hacer la prueba de sobrecarga oral de glucosa, **necesitas ayuno de 12 horas** y tres días de dieta normo-calórica con ingesta mínima de 100-200 g de carbohidratos (frutas, pan, pasta, arroz...). **Hay que estar en reposo y sin fumar durante las 3 horas que dura la prueba.**

- Si la curva es negativa en el primero trimestre, se repetirá en el segundo.
- Si la curva es negativa en el segundo trimestre, se considera negativo y solo se repetirá si hay indicio para hacerlo en la ECO del tercer trimestre (bebé muy grande o presencia de mucho líquido amniótico).
- Si la curva no es concluyente en el segundo trimestre, se repetirá.
- Si la curva es positiva, se considera diabetes gravídica.

Me diagnosticaron diabetes gravídica, ¿qué hago?

Durante tu embarazo se realizará también el **seguimiento por el Servicio de Endocrinología**. Te indicarán que realices controles domiciliarios de glicemia, una dieta saludable para ti y una pauta de actividad física idónea como primera medida y, en el caso de no controlarse así la glucosa, te prescribirán insulina.

Confía en tu matrona y obstetra de referencia, sigue las pautas que te indiquen y si tienes dudas, les consulta.