

7 preguntas sobre a diabetes gravídica

20 de Maio de 2021

Tempo estimado de lectura: 6 min

Estás embarazada e vas a facerte un Test de O'Sullivan?

Diagnosticáronche diabetes gravídica?

Esperamos resolver a maioría das túas dúbidas para a túa tranquilidade e a do teu bebé.



Que é a diabetes gravídica?

Se tes diabetes gravídica significa que tes un estado de **glicosa elevada no embarazo** ou que se che detectou por primeira vez estando embarazada. A diabetes gravídica está asociada principalmente ao noso estilo de vida, aínda que tamén pode haber factores xenéticos.

Como podo previr a diabetes gravídica?

A obesidade e o sedentarismo son aliados da diabetes gravídica. Levar un estilo de vida saudable, é dicir, unha alimentación equilibrada e practicar actividade física regular, acorde coa túa idade e a túa situación vital, axudaránche a previr a diabetes e a diabetes gravídica.

A diabetes gravídica ten riscos?

Si, tenos. Por iso é moi importante establecer un diagnóstico adecuado que determine se tes ou non diabetes gravídica. Cando a diabetes gravídica está mal regulada hai máis riscos para a nai e para o bebé.

- **No caso da nai con diabetes gravídica:**

- Incrementábase o risco de preeclampsia (trátase dunha enfermidade que poden ter algunhas mulleres despois da semana 20 de embarazo e que principalmente se caracteriza por presentar unha tensión arterial elevada)
- Incrementábase a probabilidade de parto prematuro.
- Ten máis posibilidades de sufrir diabetes no futuro.

- **Se a nai ten diabetes gravídica, o seu bebé podería:**

- Nacer máis grande do que lle corresponde por xenética.
- Ter unha baixada de azucre ao nacer porque estaba afeito a recibir moita glicosa da nai.
- Nacer con defectos cardíacos.
- Ter unha predisposición á obesidade na idade adulta.
- Ter máis probabilidade de ter diabetes na idade adulta.



Como podo diminuír os riscos?

Todos os riscos diminúen e mesmo desaparecen se a glicemia se mantén en cifras normais. Para iso é moi importante unha **alimentación axeitada e a práctica de actividade física** e, nalgúns casos, o uso de insulina.

Como sei se teño diabetes gravídica?

Na maioría dos centros de España e en Galicia, realízase o **Test de O'Sullivan**, un test de cribado a todas as embarazadas entre as semanas 24 e 28 de xestación para determinar a probabilidade de ter diabetes gravídica. Para esta proba non é necesario ir en xaxún.

O test consiste en inxerir 50 g de glicosa e medir a glicemia ao cabo dunha hora. Se este test é positivo (maior de 140 mg/ dl), a matrona indicaráche que fagas unha proba diagnóstica.

En Galicia, no primeiro trimestre realízase o test de O'Sullivan se presentades factores de risco de diabetes. Hai diferentes probas para realizar o diagnóstico de diabetes gravídica e segundo os factores de risco (idade da muller, por exemplo), realízase unha proba de diagnóstico ou outra. Se tes dúbidas respecto diso, pregunta á túa matrona ou obstetra de referencia.

Que é a proba de tolerancia á sobrecarga oral de glicosa?

Tamén chamada “curva longa” é unha proba diagnóstica para determinar se tes diabetes gravídica. Consiste en tomar 100 g de glicosa e medir a glicemia en 4 momentos distintos: en xaxún, á hora, ás 2 horas e ás 3 horas.

Antes de facer a proba de sobrecarga oral de glicosa, **necesitas xaxún de 12 horas** e tres días de dieta normo-calórica con inxesta mínima de 100–200 g de carbohidratos (froitas, pan, pasta, arroz...). **Hai que estar en repouso e sen fumar durante as 3 horas que dura a proba.**

- Se a curva é negativa no primeiro trimestre, repetirase no segundo.
- Se a curva é negativa no segundo trimestre, considérase negativo e só se repetirá se hai indicios para facelo na ECO do terceiro trimestre (bebé moi grande ou presenza de moito líquido amniótico).
- Se a curva non é concluínte no segundo trimestre, repetirase.
- Se a curva é positiva, considérase diabetes gravídica.

Diagnosticáronme diabetes gravídica, que fago?

Durante o teu embarazo realizarase tamén o **seguimento polo Servizo de Endocrinoloxía**. Indicarache que realices controis domiciliarios de glicemia, unha dieta saudable para ti e unha pauta de actividade física axeitada como primeira medida e, no caso de non controlarse así a glicosa, prescribirache insulina.

Confía na túa matrona e obstetra de referencia, segue as pautas que che indiquen e se tes dúbidas, consúltalles.