

8 PASOS para un Embarazo Saludable con Diabetes Tipo 1

1 Atención previa a la concepción: Previo al embarazo, mantener que la glucosa en sangre (GS) sea menor del 7 % mediante la prueba de A1c (el valor ideal es menos de 6,5 %) y mantener regularmente que el valor de la GS se mantenga dentro del rango.

El mantenimiento de la GS antes y durante las primeras semanas del embarazo reduce considerablemente el riesgo de que el bebé sufra consecuencias negativas.

- Los órganos del bebé se forman 7 semanas después de la concepción.

2 Buscar un equipo de atención médica de confianza que le brinde contención (en lo posible, contactarlo antes del embarazo)

Este equipo desarrollará un plan de atención basado en los objetivos del embarazo, alentará sistemas adecuados de contención y ayudará a detectar situaciones de estrés.

3 Entender el uso de la relación insulina/carbohidratos, los factores de sensibilidad y los alimentos, la actividad física, el estrés y las hormonas en la GS

Es importante que la mujer sepa usar la relación insulina/carbohidratos, y los factores de corrección, para adecuar la dosis de insulina previa a las comidas según los gramos de carbohidratos que planea comer y así optimizar el control glucémico.

La mayoría de los picos de glucosa después de las comidas deben mantenerse en un valor menor a 129 mg/dL para garantizar un embarazo seguro; en caso de tener un nivel de GS mayor a 180 mg/dL durante más de dos horas, se recomienda hacer una prueba de cetonas en orina (la presencia de cetonas puede tener efectos perjudiciales para el bebé).

4 30 minutos diarios de actividad física de intensidad baja a moderada (siempre que no esté contraindicada por un profesional de la salud)

Mantener la GS antes de hacer actividad física y modificar la dosis de insulina o de carbohidratos según sea necesario.

5 Estar lista para tratar niveles bajos de GS, sobre todo durante el primer trimestre

La hipoglucemia es el efecto adverso más frecuente asociado con el tratamiento intensivo con insulina en la diabetes tipo 1 durante el embarazo.

Nivel de glucosa en sangre	Medida
50-59 mg/dL	Tomar comprimidos de glucosa de 15 g u otras fuentes de glucosa de efecto rápido
<50 mg/dL	Beber una taza de jugo de naranja
Después de tratar el nivel bajo de glucosa en sangre	Mantener los niveles de glucosa en sangre después de 15 minutos

6 Lograr una alimentación equilibrada/variada, tomar vitaminas prenatales con ácido fólico y mantener una hidratación adecuada (evalúe hacer una consulta con un especialista en dietética matriculado)

Además de usar un plan de comidas personalizado para una mujer con diabetes, se recomienda aconsejarle a la mujer que use sus propios valores de glucosa en sangre para determinar el efecto de diversos alimentos sobre sus niveles de glucosa en sangre y hacer las modificaciones necesarias en su alimentación.

La lactancia es un componente fundamental al momento de reducir los riesgos para el bebé de una mujer con diabetes tipo 1 (consulte con una especialista en lactancia).

7 Estar dispuesta a terapias alternativas de ser necesario
Considere la posibilidad de usar una bomba de insulina antes de quedar embarazada, ya que ofrece mayor flexibilidad y disminuye las fluctuaciones de la glucosa en sangre durante la noche.

Un sensor de glucosa puede ayudar a identificar patrones y a tomar conciencia respecto de la hipoglucemia/hiperglucemia.

8 Elaborar un plan para el momento del parto que incluya la siguiente información:

- Cuándo llamar al obstetra
- Fecha y modalidad del parto
- Tratamiento del dolor o de las complicaciones
- Control de la glucosa en sangre / insulina durante el parto
- Seguimiento médico (programado de 2 a 6 semanas)

Autoras: Susan Weiner, MS, RDN, CDE, CDN & Anna Norton, MS

Referencias: 10 Relevant Health Topics for Women Living with Diabetes: Advancing Women's Health through Prevention, Diagnosis, Treatment and Management (2015), un trabajo conjunto entre DiabetesSisters y Society for Women's Health Research