

EVALUACIONES Y PRUEBAS DE DIABETES GESTACIONAL



Lo que necesita saber

¿Qué es la diabetes gestacional?

Es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo (gestación) en personas que aún no padecen diabetes. Al igual que otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional afecta el modo en que el organismo utiliza el azúcar. La diabetes gestacional provoca un nivel elevado de azúcar en sangre que puede afectar su embarazo y la salud de su bebé. Suele desarrollarse cerca de la semana 24 de embarazo. Después de que nazca su bebé, sus niveles de azúcar en sangre deberían volver a la normalidad.

¿Por qué realizar evaluaciones de diabetes gestacional?

La mayoría de las veces, las embarazadas pueden no saber que padecen diabetes gestacional. La diabetes gestacional puede no causar síntomas, por lo que toda persona embarazada debe someterse a una evaluación entre las semanas 24 y 28 para estar segura de no padecerla. Las pruebas tempranas pueden mantener su salud y la de su bebé. La diabetes gestacional puede provocar:

- Preeclampsia: hipertensión peligrosa durante el embarazo que puede ser mortal
- Parto prematuro: el bebé nace antes de las 37 semanas de gestación
- Mayor riesgo de cesárea
- Mayor riesgo de ictericia: bilirrubina elevada en la sangre del bebé que requiere tratamiento
- Polihidramnios: exceso de líquido amniótico en el útero que puede ser mortal
- Gran tamaño para la edad gestacional del bebé, lo que puede aumentar el riesgo de traumatismos para la madre y el bebé durante el parto
- Mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo II en etapas posteriores de la vida, tanto para la madre como para el bebé

¿Qué es una prueba de detección de glucosa?

La prueba de detección de glucosa, a veces denominada "prueba de detección de glucosa en una hora", es una parte rutinaria de los cuidados durante el embarazo en torno a las 24-28 semanas. Mide la respuesta del organismo al azúcar (glucosa). Si los resultados son anormales, el médico solicitará una segunda prueba para descartar la diabetes gestacional. Durante la prueba, primero beberá un líquido dulce que contiene 50 gramos de glucosa (un tipo de azúcar). Una hora más tarde, se le extraerá sangre para comprobar cómo ha gestionado su organismo la glucosa. Un resultado normal es una glucemia de 140 mg/dL o inferior.

Preparación para una prueba de detección de glucosa

El día de la prueba puede desayunar o almorzar normalmente. No se salte comidas ni coma menos de lo normal. Pida consejo a su médico. Algunos pasos a seguir son:

- Limitar los alimentos ricos en azúcar antes del examen, como caramelos, rosquillas, pasteles o galletas.
- Evitar las bebidas azucaradas antes de la prueba, como los jugos de frutas o los refrescos.
- Algunas ideas para el desayuno:
 - Huevos con queso, verduras y una tostada
 - Sándwich de desayuno con carne, queso, huevos y verduras
 - Tostadas con aguacate o mantequilla de maní
 - Yogur griego natural con fruta fresca
- Algunas ideas para el almuerzo:
 - Sándwich con verduras
 - Carne/marisco cocido, ensalada o verduras con arroz/frijoles
 - Carne/marisco cocido, verduras, pan de pita o pan integral

- Humus, verduras, fruta fresca
- Taza de sopa/chili, ensalada de guarnición y trozo de pan integral o galletas saladas

¿Qué es la prueba de tolerancia a la glucosa?

Si el resultado de la prueba de glucosa es anormal, el médico solicitará una prueba de tolerancia a la glucosa. La prueba de tolerancia a la glucosa o a veces llamada "prueba de glucosa en 3 horas" sirve para diagnosticar la diabetes gestacional. Mide la respuesta del organismo al azúcar (glucosa). Antes y durante la prueba recibirá instrucciones específicas de su médico. Asegúrese de seguir las instrucciones para que los resultados de las pruebas sean fiables.

- Siga una dieta durante 3 días antes de la prueba con al menos 150 g de carbohidratos al día. No se salte comidas ni limite la ingesta de alimentos. Vea a continuación un ejemplo **de dieta de preparación para la prueba de tolerancia a la glucosa de 3 días**.
- No coma ni beba (ayuno) excepto sorbos de agua durante la noche anterior a la prueba.
- En la prueba, se le extraerá sangre para medir su nivel de azúcar en sangre en ayunas.
- A continuación, beberá el líquido azucarado con 100 gramos de glucosa (tipo de azúcar) y se le realizará un análisis de sangre a la hora, a las 2 horas y a las 3 horas.
- El rango normal de azúcar en sangre es:
 - En ayunas: menos de 95 mg/dL
 - 1 hora: menos de 180 mg/dL
 - 2 horas: menos de 155 mg/dL
 - 3 horas: menos de 140 mg/dL
- Si su nivel de azúcar en sangre es anormal en al menos 2 de los 4 resultados, su médico le diagnosticará diabetes gestacional.

Dieta de preparación para la prueba de tolerancia a la glucosa de 3 días (>150 g de carbohidratos)

*(--g) indica gramos de hidratos de carbono en cada artículo

Comida	Porciones de carbohidratos	Menú de muestra
Desayuno (45g)	<i>Elija 3</i> ▪ 1 porción de fruta o jugo de fruta ▪ 1 taza de cereales de desayuno ▪ ½ taza de avena ▪ 1 rebanada de pan ▪ ¼ bagel ▪ 1 taza de leche	1 taza de cereales de desayuno (20 g), 1 taza de leche (12 g), ½ porción de fruta (1/2 banana, ½ taza de bayas) (7 g) - o - ½ taza de avena (15 g), 1 porción de fruta (1 banana, 1 taza de bayas) (15 g), 1 taza de leche (12 g) - o - 1 tortilla de huevo (huevo, verduras, queso, etc.), 2 rebanadas de pan integral (30 g), 1 taza de leche (12 g)
Bocadillo por la mañana (15g)	<i>Elija 1</i> ▪ 1 onza de galletas saladas ▪ 1 onza de pretzels ▪ 3 tazas de palomitas ▪ 1 taza de leche ▪ 1 porción de fruta o jugo de fruta	1 porción de galletas saladas (15 g) con 1 onza de queso/1 cucharada de mantequilla de maní - o - 1 manzana (25 g) con 1 onza de queso/1 cucharada de mantequilla de maní/1 onza de frutos secos

Almuerzo (45 g)	<i>Elija 3</i> 1 rebanada de pan 1 tortilla pequeña 1/3 taza de arroz/pasta/grano 1 porción de fruta o jugo de fruta 1 onza de galletas saladas 1 onza de pretzels 1 onza de patatas fritas 1 taza de leche ½ patata mediana	2 rebanadas de pan integral (30 g), 2 onzas de fiambre (<i>caliente</i>), 1 onza de queso, 1-2 raciones de verduras (lechuga, tomate, cebolla, etc.) con 1 onza de pretzels/1 onza de tortilla chips/3 tazas de palomitas (15 g)
Merienda (15g)	<i>Elija 1</i> 1 onza de galletas saladas 1 onza de pretzels 3 tazas de palomitas 1 taza de leche 1 porción de fruta o jugo de fruta	1 taza de yogur con 1 porción de fruta (1 banana, 1 taza de bayas) (15 g) - 0 - 1 onza de galletas de animal/galletas saladas (15 g) con 1 cucharada de mantequilla de maní
Cena (45g)	<i>Elija 3</i> 1 rebanada de pan 1 tortilla pequeña 1/3 taza de arroz/pasta/grano 1 porción de fruta o jugo de fruta 1 onza de galletas saladas 1 onza de pretzels 1 onza de patatas fritas 1 taza de leche ½ patata mediana	3 onzas de carne (pollo/buey/cerdo/pescado), 1 taza de arroz/pasta/grano cocido (normalmente ½ taza, seco) (45g), y 1-2 porciones de verduras

24-473, Rev. 1/22/2025