

# Diabetes gestacional

mito o  
verdad

En Libera Tu Salud queremos que entres a tu embarazo con certeza y conocimiento de los cambios que tiene tu cuerpo durante el embarazo, pues es una de las etapas más gratificantes de la vida, sin embargo, es una de las etapas en donde nuestro cuerpo está constantemente sometido a cambios tanto físicos, como hormonales y una de las condiciones que normalmente se puede presentar durante el segundo y tercer trimestre es la diabetes gestacional.



Comencemos por explicar un poco qué significa este término.

Diabetes gestacional, es un tipo de diabetes que solo se presenta durante el embarazo, y en donde se **presentan niveles elevados de glucosa en la sangre,**

**sin embargo esto no es por falta de insulina,**

si no por las hormonas secretadas por la placenta que interfieren con la funcionalidad de la insulina, que es necesaria para que la glucosa entre a nuestras células.

Esta complicación durante el embarazo es parte normal de los cambios a los que tu cuerpo está siendo sometido, sin embargo, debido a que el desarrollo de la diabetes gestacional se presenta hasta el segundo trimestre, es poco común que genere un efecto contraproducente en tu bebé.

En Libera Tu Salud, sabemos que si se mantiene un estilo de vida integral en donde se cuida la alimentación, el ejercicio, la calidad de sueño y el estilo de vida, se pueden prevenir muchas enfermedades, y este también es el caso. Pues cuando se presenta esta condición, se puede actuar sobre los siguientes puntos:

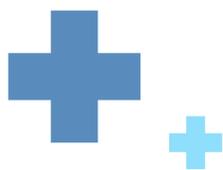
1

Mantener una dieta saludable en donde se incluyan alimentos ricos en fibra como las verduras y frutas, así como granos enteros y pocos alimentos procesados.



2

Consumir las comidas en el orden correcto para reducir el pico de glucosa, es decir primero las verduras, grasas, proteínas y por último los carbohidratos.



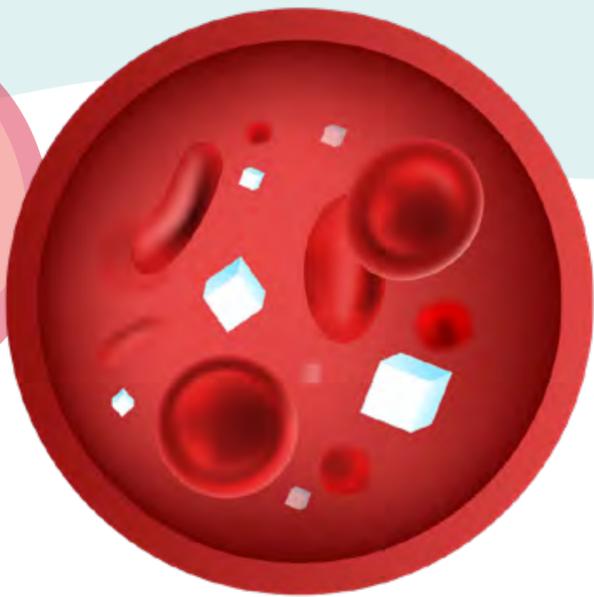
3

Actividad física y mantenernos en movimiento, aunque sea algo ligero por un periodo corto, se recomienda para la prevención de esta enfermedad.



# 4

Planea tu embarazo, para que cuando comience esta etapa, tengas un peso adecuado, pues esto se relaciona con la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.



# 5

Monitorea tus niveles de glucosa en sangre, para que se mantengan dentro de los rangos adecuados.

Ahora que sabemos de qué se trata esta enfermedad, hablemos de los mitos más comunes que existen alrededor de ella.

# 1

## ¿Dura por siempre?

La realidad es que la mayoría de los pacientes que padecen de diabetes gestacional, al terminar el embarazo, **la diabetes se revierte** pues las concentraciones de las hormonas que hacían el bloqueo a la insulina, ya no están presentes en el cuerpo.



## 2 No puedo comer absolutamente nada con azúcar

Es importante ir de la mano con un nutriólogo para desarrollar un plan en donde se incluya todo tipo de comidas, pero a su vez controlar la manera en la que la glucosa se eleva y que esta no sea descontrolada.



## 3

### Es hereditario

A pesar de que sabemos que la herencia juega un rol importante en las enfermedades, no porque haya estado presente en la familia implica que lo tendrás, pues el ambiente y estilo de vida también influye en la aparición de la enfermedad.



## 4 Medicina obligatoria

En realidad, muchas de las mujeres que presentan esta enfermedad no tienen que ser tratadas con medicamentos, pues con un estilo de vida saludable y una dieta correcta se puede controlar.



En Libera Tu Salud, reconocemos la importancia de los hábitos y la alimentación de una manera preventiva y para controlar esta enfermedad, sin embargo, siempre es importante llevar las recomendaciones de la mano de un médico y un nutriólogo.



Para conocer más acerca de otras complicaciones en el embarazo y los cambios que se presentan en el cuerpo durante el embarazo, visita  
<<Conoce más>> “  
¿Qué le pasa a mi cuerpo durante el embarazo?”

### Referencias:

Gestational diabetes. (n.d.). Nhs.uk., Recuperado marzo 23, 2023, de: <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>

Gestational diabetes mellitus (GDM). (2019, November 19). Hopkinsmedicine.org. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diabetes/gestational-diabetes>