



Mi GINECÓLOGO

Dr. Enrique Ripoll Espiau

Diabetes en el embarazo

La diabetes es un trastorno que se puede mantener bajo control si se diagnostica a tiempo. Veamos en qué consiste y cómo podemos tratarlo.



La diabetes es un trastorno que puede aparecer durante el embarazo: las oscilaciones hormonales típicas de este período pueden favorecer un aumento de la concentración de azúcar en la sangre y una menor sensibilidad a la insulina, la hormona encargada de regular los niveles de azúcar en la sangre.

• Aunque la diabetes puede aparecer en personas que nunca la han sufrido anteriormente, lo cierto es que este trastorno es más frecuente entre las embarazadas que ya eran diabéticas o que sufrían sobrepeso antes de la concepción, o bien entre las que ya han dado a luz a niños de peso superior a la media.

RIESGOS PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ

• Si no se controla, la diabetes representa un problema para la

salud de la madre y del niño. De hecho, el pequeño tiende a aumentar de peso más de lo normal, lo cual, llegado el momento del parto, puede obligar a efectuar una cesárea de urgencia. Asimismo, inmediatamente después del parto, el niño puede sufrir una crisis hipoglucémica. Por este motivo, conviene realizar análisis de sangre y ecografías frecuentes. En cuanto a la madre, la diabetes aumenta las posibilidades de que se produzca una crisis de preeclampsia, un trastorno que se manifiesta a través de una constante elevación de la presión sanguínea, así como con la presencia de proteínas en la orina.

• Para curar este trastorno, en general, es suficiente con seguir una dieta adecuada, reduciendo el aporte de azúcares simples (contenidos en los dulces, por ejemplo). Sólo en los casos más graves, es necesario recurrir a la administración de medicamentos.



Dr. Enrique Ripoll Espiau
 Toco-Ginecólogo de la Clínica Pilar Sant Jordi de Barcelona.

¿Qué tomar en lugar de azúcar?

Al margen del control de los niveles de azúcar, la embarazada que presenta un cuadro de diabetes debe endulzar los alimentos con sustitutos del azúcar. Los más usados en la actualidad, y que están introducidos por la industria alimentaria en muchos de los productos que consumimos, son:

SUCRALOSA. Los estudios le dan un resultado de gran seguridad. Además, no es absorbible por el cuerpo humano, endulza aportando muy pocas calorías y está aprobada para los diabéticos.

SORBITOL. Es un pariente del azúcar que aparece

en forma natural en muchos frutos y bayas, endulza menos que el azúcar y es seguro en el embarazo.

Si se abusa en su cantidad, puede producir diarrea.

MANITOL. Menos dulce que el azúcar, prácticamente no se absorbe y es seguro, pero produce diarrea.

LACTOSA. Es el azúcar que lleva la leche. No lo pueden tomar las personas intolerantes a la lactosa.

SACARINA. Los estudios en animales no han dejado claro si esta sustancia es inocua para el feto. Este producto atraviesa la barrera placentaria y se elimina muy lentamente de los tejidos fetales. Si se ha sido ingerido con anterioridad al embarazo, la mujer debe estar tranquila porque los riesgos son mínimos.