

La prueba para Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional (también conocida como diabetes de embarazo) puede presentarse cuando usted está embarazada. La diabetes significa que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son altos. Su cuerpo transforma muchos alimentos en azúcar. Si tiene diabetes, el cuerpo tiene dificultad para usar este azúcar.



Es importante que la mujer embarazada sepa si tiene diabetes del embarazo. Una vez que lo sepa, podrá cuidar su diabetes y tener un bebé sano. Solamente el proveedor de cuidados para la salud puede determinar si usted tiene diabetes del embarazo. Para revisar si tiene diabetes gestacional, el proveedor hará dos exámenes de sangre.

El primer examen se llama **prueba de glucosa de 1 hora** (o prueba en una hora de *OGCT*, por sus siglas en inglés).

- Primero beberá una bebida azucarada.
- Una hora después, le sacarán sangre para examinar el nivel de glucosa en la sangre.

Si es alto el nivel de glucosa en la sangre, el proveedor hará un segundo examen. Esto ayudará a que él/ella conozca con certeza si usted tiene diabetes gestacional.

El segundo examen se conoce como **prueba de tolerancia a la glucosa de 3 horas** (*OGTT* de 3 horas).

- Usted no puede comer o beber nada, además de agua, entre 8 y 14 horas antes del examen.
- Le sacarán sangre para examinar el nivel de glucosa en sangre.
- Beberá una bebida azucarada.
- Le sacarán sangre tres veces más. Esto lo hacen una vez cada hora durante 3 horas.

Estas son recomendaciones que pueden ayudarle para asegurar que la segunda prueba (*OGTT* de 3 horas) sea correcta.

Diariamente, tres días antes de la prueba:

- Coma los alimentos que acostumbra comer.
- Cada día, coma por lo menos 10 porciones de alimentos como pan, fruta y leche. A continuación le damos un ejemplo de estas 10 porciones:

- | | |
|-------------------------------|--|
| ○ 1 taza de leche | ○ 1 taza de bayas o moras |
| ○ 1 rebanada de pan | ○ 1 manzana o naranja pequeña |
| ○ 1 panecillo | ○ ½ taza de maíz/elote |
| ○ 1/3 de taza de pasta cocida | ○ 3 tazas de rosetas o palomitas de maíz |
| ○ ½ taza de frijoles negros | |
| ○ 1 tortilla | |

entre 8 y 14 horas antes de que hagan la prueba:

- Puede beber agua. No coma ni beba ninguna otra cosa.

Durante la prueba:

- Beba la bebida azucarada en menos de 5 minutos.
- No fume.
- Descanse. Trate de no caminar mucho.

Pregúntele al proveedor de cuidados para la salud sobre los resultados de la prueba. Si tiene diabetes gestacional hay cosas que puede hacer para ayudar la salud de su bebé y la suya propia.