

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Comer alimentos saludables, estar activa y controlar el peso es todo lo que necesita, en muchos casos, una embarazada con diabetes. Autor: Internet Publicado: 27/02/2018 | 09:17 pm

Que el embarazo no sea demasiado dulce

Comer alimentos saludables, estar activa y controlar el peso es todo lo que necesita, en muchos casos, una embarazada con diabetes, además de mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites normales y asegurarle una vigilancia extrema al bebé

Publicado: Martes 27 febrero 2018 | 09:28:32 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Entre todas las preocupaciones que una embarazada y su médico pueden tener en relación con la evolución satisfactoria de su gestación está la diabetes gestacional, diagnosticada a partir de elevados índices de glucosa en sangre en este período de su vida luego de un estudio prenatal de rutina, pues en muchos casos no se presentan síntomas.

Insisten los especialistas en que los factores de riesgo de padecer la diabetes durante el embarazo se incrementan si la mujer tiene más de 25 años al quedar embarazada, si tiene antecedentes familiares de la enfermedad, si presentaba sobrepeso antes de la concepción o si aumentó demasiado en esa etapa, entre otros.

Antonio Manuel Márquez Guillén, fundador de la Actividad Nacional de Atención a la Gestante con Diabetes Mellitus del Programa de Atención Materno Infantil del Ministerio de Salud Pública, comentó que en la mayoría de los casos, la diabetes gestacional empieza en la mitad del embarazo.

«Todas las gestantes deben recibir una prueba oral de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo para detectar la afección, aunque aquellas que presenten factores de riesgo pueden hacerse este examen más temprano. En caso de que se detecte la diabetes gestacional, es necesario mantener los niveles de

azúcar en la sangre dentro de los límites normales durante el embarazo y asegurarle una vigilancia extrema al bebé.

«Comer alimentos saludables, mantenerse activa y controlar el peso es todo lo que se necesita, en muchos casos, para tratar la diabetes gestacional. Para ello se disminuyen las grasas y proteínas de la dieta, se incrementan las frutas y verduras, se reducen considerablemente los alimentos que contengan mucho azúcar, tales como bebidas gaseosas, jugos y dulces, y se incorporan ejercicios físicos de acuerdo con su condición», precisó.

Si la dieta y el ejercicio no controlan los niveles de azúcar en la sangre, se les puede recetar medicamentos o tratamiento con insulina para controlar la diabetes, agregó el especialista, quien ostenta la categoría de Líder y Maestro de la Diabetología Latinoamericana desde 2015, otorgada por la Asociación Latinoamericana de Diabetes.

Las mujeres embarazadas que padecen diabetes gestacional tienden a tener bebés más grandes al nacer, agrega, y puntualiza que ello puede aumentar la probabilidad de problemas en el momento del parto o favorecer la decisión de una cesárea.

El también profesor Consultante del Instituto Nacional de Endocrinología rememora que en 1966 inició la primera consulta dedicada exclusivamente a la atención de las gestantes diabéticas en Cuba como resultado de estudios previos, a partir de los cuales quedó conformado el denominado Síndrome pre-diabético en mujeres con pérdidas inexplicables de embarazos.

La capacitación del personal de salud en el tema ha sido uno de los objetivos de trabajo del doctor Márquez Guillén, quien ha formado a casi 40 médicos de diferentes países, ha ofrecido cursos internacionales y ha participado en eventos de reconocimiento mundial sobre la temática.

Gracias a sus estudios, el especialista propuso en 1972 la creación del Centro de atención al paciente con diabetes, primero en América Latina, acción que se suma a su amplio currículum a favor de los diabéticos en Cuba y el mundo, motivación para que recibiera en 2007 la medalla Hagedorn de Oro.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2018-02-27/que-el-embarazo-no-sea-demasiado-dulce>