

Exámenes de diabetes.

Todas las mujeres deben hacerse exámenes para detectar diabetes. Usted puede tener diabetes sin saberlo. Diabetes es cuando uno tiene mucha azúcar en la sangre. Los alimentos que comemos se convierten en azúcar. A través de la sangre, el azúcar se extiende a todo el cuerpo. Necesitamos azúcar para tener energía. Pero si usted tiene un nivel muy alto de azúcar en la sangre puede llegar a tener problemas.

Aún con la diabetes, usted puede tener una vida sana y activa. Todo lo que tiene que hacer es controlar el nivel de azúcar en la sangre. Su doctor puede ayudarle. Antes de quedar embarazada debe asegurarse de que su azúcar está bajo control. Si lo está, puede gozar de un embarazo sano, y de un bebé sano.

Si no controla el nivel de azúcar en la sangre:

- Hay mucho más riesgo de que su bebé nazca con algún defecto de nacimiento.
- Usted también puede padecer de problemas de salud.

Fíjese si tiene señales de diabetes:

- Si tiene hambre y sed con frecuencia.
- Si tiene que orinar con frecuencia.
- Si se siente débil, cansada, o de mal humor.
- Si está enferma del estómago o vomita.
- Si tiene heridas y golpes que tardan mucho en curarse.

Hay otras señales:

- Tal vez tenga infecciones en la piel o en las encías.
- Tal vez padezca de infecciones de la vagina o vejiga.
- Tal vez se le nubla la vista.
- Tal vez sienta cosquillas en las manos o pies, o los sienta dormidos.

Algunas personas no sienten ningún síntoma de la diabetes. La única forma de asegurarse es por medio de un examen.

Hay más probabilidad que padezca de diabetes:

- Si es latina/hispana.
- Si tiene sobrepeso.
- Si tiene familiares que padecen de diabetes.
- Si durante algún embarazo tuvo problemas con el nivel de azúcar en su sangre.
- Si no hace ejercicios con regularidad.

(Lea a la vuelta.)

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra person. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.

Si tiene diabetes:

- Colabore con su doctor.
- Aprenda lo que es la diabetes. Asista a una clase dirigida por un educador certificado en diabetes.
- Aprenda a comer comidas nutritivas. Hable con una dietética.
- Haga un plan para comer alimentos nutritivos. Haga ejercicios con frecuencia.
- Tome las medicinas que su doctor le recete.

Recuerde...

¿Tuvo usted diabetes con algún otro embarazo?

- Consulte con su doctor *antes* de volver a quedar embarazada.

Si tiene diabetes, espere un tiempo antes de quedar embarazada. Es mejor asegurarse que el nivel de azúcar en su sangre está bajo control.

- Hable con su doctor sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Si le dicen que tiene diabetes, y quiere quedar embarazada:

- Vaya a que la examinen *antes* de quedar embarazada. Vaya al doctor por lo menos tres meses antes de que planee quedar embarazada. Va a necesitar cuidado especial durante todo su embarazo.
- Pida información sobre el Programa de Diabetes y Partos de California (Diabetes and Pregnancy Program). Podría servirle de mucha ayuda. Puede encontrar un programa en su área. Sólo tiene que llamar al Departamento de Servicios de Salud al (916) 657-1498. O, visite el sitio en la internet www.llu.edu/llumc/sweetsuccess
- Hable con su doctor sobre cómo puede controlar el nivel de azúcar en la sangre. Tal vez tenga que usar insulina en vez de tomar pastillas. Es posible que el riesgo de que su bebé nazca con algún defecto de nacimiento sea mayor si tiene que tomar pastillas.