

Embarazo con Diabetes Preexistente

Pregnancy with Pre-Existing Diabetes

(Spanish)

Nuestro objetivo es ayudarle a tener un embarazo sin complicaciones y un bebé con buena salud. Una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidar de sí misma y de su bebé cuando una es diabética es mantener el azúcar en la sangre dentro del nivel apropiado (ideal) durante el embarazo. Para ello usted puede:

Our goal is to help you have a safe pregnancy and a healthy baby. When you have pre-existing diabetes, keeping your blood sugar in the target (goal) range for pregnancy is one of the most important things you can do to take care of yourself and your baby. You can do this by:

- Seguir un plan de alimentación saludable durante el embarazo
Following a healthy meal plan for pregnancy
- Mantenerse activa (si se lo recomienda su proveedor médico o dietista)
Being active (if recommended by your healthcare provider or dietitian)
- Hacer un seguimiento de su ganancia de peso durante el embarazo
Tracking your weight gain during pregnancy
- Revisar y hacer seguimiento de su nivel de azúcar en la sangre
Checking and tracking your blood sugar
- Hacer un seguimiento frecuente con su proveedor sobre el nivel de azúcar en la sangre y su tratamiento
Following up often with your provider about your blood sugar and treatment
- Revisar su presión arterial
Checking your blood pressure

¿Cómo afecta al nivel de azúcar en la sangre el embarazo?

How does pregnancy affect blood sugar?

A medida que su cuerpo cambia y su bebé crece, la placenta (el órgano que se forma en el útero durante el embarazo y que proporciona oxígeno y nutrientes a su bebe para que crezca) fabrica

unos productos químicos especiales llamados hormonas. Estas hormonas aumentan la necesidad de insulina. Es por ello por lo que es importante revisar una vez por semana, mientras dure el embarazo, el nivel de azúcar en la sangre y hacer los ajustes necesarios al tratamiento para la diabetes. Sus necesidades de insulina cambian rápidamente. Algunos cambios comunes en la insulina durante el embarazo incluyen: As your body changes and your baby grows, the placenta (the organ that forms in your uterus during pregnancy that provides your baby with oxygen and nutrients as it grows) makes special chemicals called hormones. These hormones increase your need for insulin. This is why it is important to watch your blood sugar and adjust your diabetes treatment weekly throughout pregnancy. Your insulin needs are changing quickly. Some common insulin changes throughout pregnancy include:

- **En el 1^{er} trimestre:** Durante el primer trimestre la necesidad de insulina disminuye ligeramente.

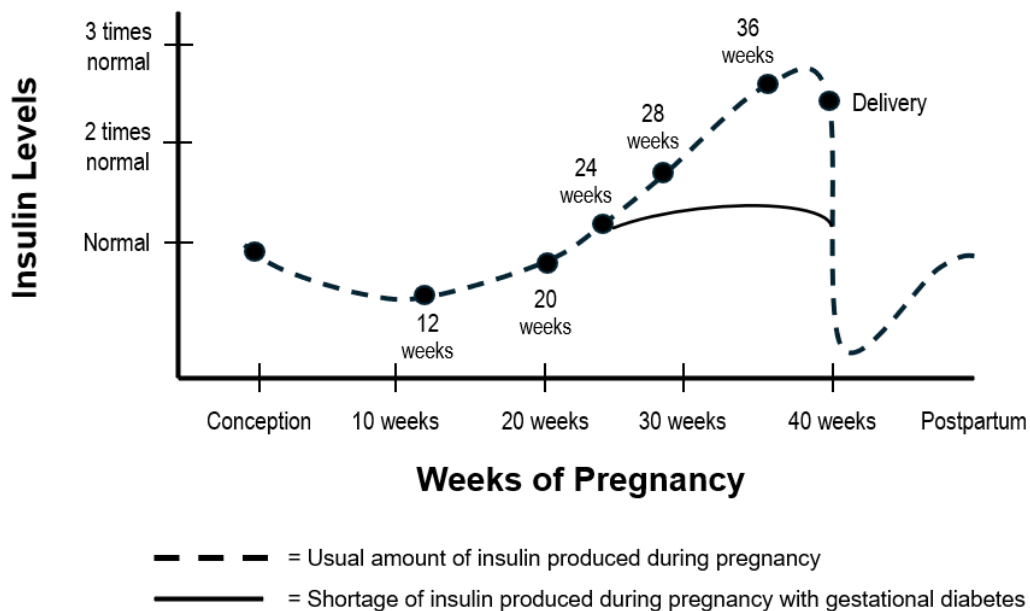
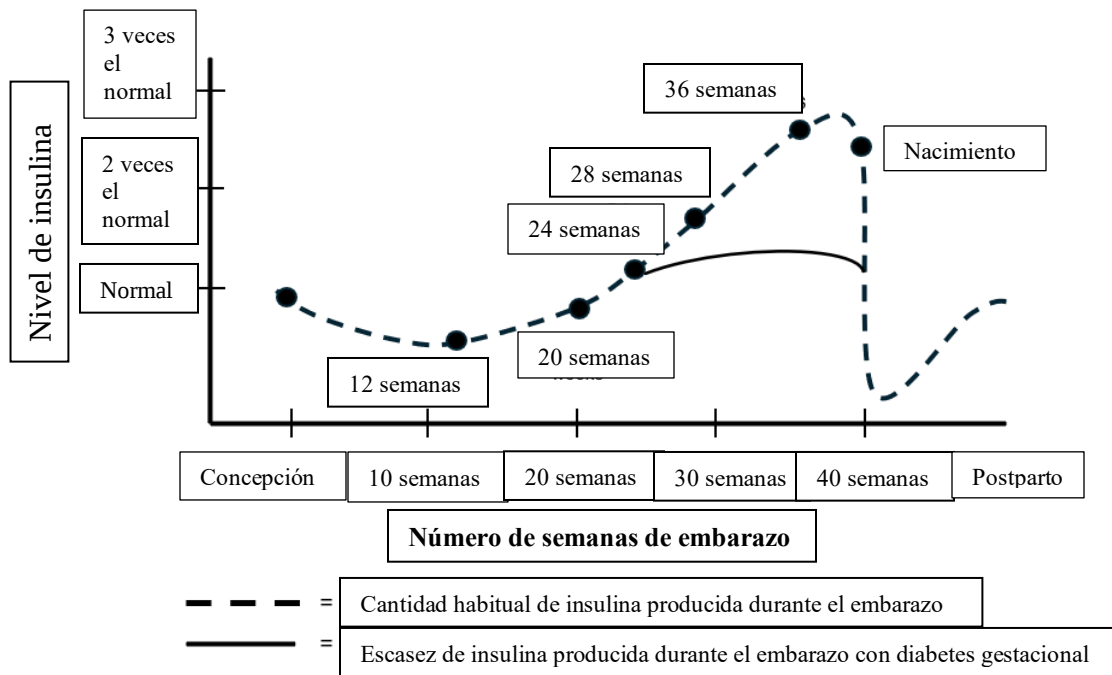
In the 1st trimester: Insulin needs decrease slightly in the first trimester.

- **En el 2^o y 3^{er} trimestres:** La necesidad de insulina aumenta con el segundo trimestre y continúa hasta aproximadamente las 38 semanas de embarazo. La necesidad de insulina puede disminuir ligeramente justo antes del nacimiento.

In the 2nd and 3rd trimester: Starting in the second trimester and continuing until around 38 weeks of pregnancy, your insulin needs increase. Insulin needs may decrease slightly just before birth.

- **Después del parto:** La necesidad de insulina disminuye cuando se expulsa o remueve la placenta una vez se ha dado a luz. La necesidad de insulina es a menudo más baja justo después de dar a luz que antes del embarazo. Después del parto la necesidad de insulina vuelve generalmente a los niveles normales. Para ayudar a determinar la necesidad de insulina después de dar a luz se usa el nivel necesario anterior al embarazo.

After childbirth: Insulin needs decrease after childbirth, when you deliver the placenta or when it is removed. Often, insulin needs are lower right after giving birth than they were before pregnancy. Insulin needs will usually return to your normal level of need after delivery. We use your insulin need level before pregnancy to help us determine your insulin needs after giving birth.



¿Qué riesgos hay para mi bebé si mis niveles de azúcar en la sangre son altos?

What are the risks for my baby if my blood sugar levels are high?

Niveles de azúcar en la sangre altos durante un embarazo pasan a través de la placenta y afectan al bebé. Cuando el bebé recibe en la sangre este azúcar adicional, produce más insulina para ayudar a controlar este exceso de azúcar. Los riesgos que esto conlleva incluyen:

High blood sugar levels in the pregnant parent will travel through the placenta and affect the baby. When babies receive this extra blood sugar, they will make more insulin to help deal with the extra sugar. Risks from this include:

- Tener un bebé grande al nacer (que pese más de 9 libras o 4 kilos)

Having a large baby at birth (weighing more than 9 pounds or 4,000 grams)

- Esto puede causar un mayor riesgo de daño al bebé durante el parto, como una fractura de la clavícula u otras lesiones.

This may cause a higher risk of harm to the baby, such as a broken collar bone or other injuries, during delivery.

- Un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) del bebé al nacer.

Low blood sugar (hypoglycemia) in your baby at birth

- Los bebés producen insulina en respuesta a niveles altos de azúcar en sangre de la madre embarazada. Al nacer, el nivel de azúcar en la sangre del bebé puede bajar demasiado, pues ya no recibe el exceso de azúcar de la sangre de la madre.

Babies make insulin in response to the pregnant parent's high blood sugar levels. Right after birth, the baby's blood sugar may drop too low since the baby is no longer receiving their parent's extra blood sugar.

- Otros riesgos como un nacimiento prematuro (temprano), con defectos de nacimiento (partes del cuerpo del bebé que se desarrollan de manera distinta a la normal), mortinato (cuando el bebé muere en el útero o durante el parto), ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos debido a problemas hepáticos) o dificultades de aprendizaje.

Other risks like premature (early) birth, birth defects (your baby's body parts developing differently from normal), stillbirth (when a baby dies in the uterus or during birth), jaundice (yellowing of the skin and eyes due to liver issues), or learning difficulties

- Aumentando probablemente el riesgo a lo largo de la vida de su hijo de un incremento de la grasa corporal, presión arterial alta y de diabetes tipo 2.

Possibly increasing the risk of higher body fat, high blood pressure, and type 2 diabetes for your child later in their life

Todos estos riesgos son mucho menores cuando la madre puede mantener durante el embarazo su nivel de azúcar en la sangre dentro unos límites normales.

All these risks are much lower in parents who can keep their blood sugar levels within target ranges during pregnancy.

¿Cuáles son los riesgos para mí si mis niveles de azúcar en la sangre son altos? **What are the risks for me if my blood sugar levels are high?**

Los riesgos de un nivel alto de azúcar en la sangre para una madre embarazada incluyen:

Risks from high blood sugar for the pregnant parent include:

- **Preeclampsia** (un tipo de presión arterial alta severa) que puede llevar a un derrame cerebral, convulsiones e insuficiencia renal.

Preeclampsia (a type of severe high blood pressure) that can lead to stroke, seizures, and kidney failure

- Una cesárea u otras complicaciones (problemas médicos) relacionadas con el parto de un bebé grande C-section or other complications (medical issues) related to giving birth to a large baby

¿Cómo puedo monitorear (verificar) y controlar mi nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo? **How do I monitor (check) and manage my blood sugar levels during pregnancy?**

Durante el embarazo es importante monitorear de cerca el nivel de azúcar en la sangre. Verifique el nivel de azúcar en la sangre en ayunas (sin haber comido o bebido nada durante 8 horas), antes de cada comida, a las 2 horas de cada comida, antes de acostarse y durante la noche (si es necesario). Puede ser útil usar un **monitor de azúcar continuo** (un dispositivo portátil que revisa constantemente los niveles de azúcar en la sangre). Asegúrese de que el nivel de azúcar en la

sangre se encuentra dentro de los límites normales durante un embarazo, utilizando la siguiente tabla: It is important to monitor your blood sugar levels closely throughout pregnancy. Check your blood sugar levels when you're fasting (you haven't had anything to eat or drink for 8 hours), before each meal, 2 hours after each meal, before bed, and during the night (if needed). It may be helpful to use a **continuous sugar monitor** (a wearable device that tracks your blood sugar levels at all times). Check to make sure you are in the target ranges for blood sugar levels for pregnancy using the table below:

Nivel deseado de azúcar en la sangre (en mg/dl) durante el embarazo.

Límites normales	En ayunas	Antes de una comida	1 hora después de una comida	2 horas después de una comida
65-140	Menos de 95	Menos de 95	Menos de 140	Menos de 120

Target blood sugar levels (in mg/dL) during pregnancy

Overall range	Fasting	Before a meal	1 hour after a meal	2 hours after a meal
65-140	Less than 95	Less than 95	Less than 140	Less than 120

¿Cómo controlar un nivel de azúcar bajo en la sangre (hipoglucemia)?

How do I manage low blood sugar (hypoglycemia)?

Un nivel de azúcar bajo en la sangre debería tratarse si está por debajo de los 65 mg/dl. Un nivel de azúcar bajo en la sangre es habitual durante el 1^{er} trimestre. Lleve siempre con usted carbohidratos de acción rápida (como jugo o tabletas de glucagón) y su identificación médica. Pídale a su doctor que le recete una pluma de inyección de glucagón y asegúrese de que sus amigos y familiares sabrán usarla en caso de emergencia.

You should treat low blood sugar if your levels are less than 65 mg/dL. Low blood sugar is common in the 1st trimester. Always carry fast-acting carbohydrates (like juice or glucagon tablets) with you and wear your medical

ID. Ask your doctor to give you a prescription for a glucagon injection pen, and have your friends and family trained to use it on you in an emergency.

¿Qué hacer en caso de un nivel de azúcar en la sangre alto (hiperglucemia)?

How do I manage high blood sugar (hyperglycemia)?

Tener el nivel de azúcar en la sangre ligeramente alto aumenta el riesgo de tener un bebé grande. En un embarazo, tener un nivel de azúcar en la sangre por encima de los 200 mg/dl durante más de 4 horas aumenta el riesgo de un mortinato y de **cetoacidosis diabética o DKA** (*por sus siglas en inglés*). La cetoacidosis diabética (DKA, *por sus siglas en inglés*) es una afección que puede atentar contra la vida y que ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina.

Having slightly high blood sugar levels increases the risk of having a large baby. In pregnancy, having a blood sugar level higher than 200 mg/dL for more than 4 hours increases the risk of a stillbirth and **diabetic ketoacidosis, or DKA**. DKA is a life-threatening condition that happens when your body can't make enough insulin.

- Si sufre de diabetes tipo 1 y su nivel de azúcar en la sangre está por encima de los 200 mg/dl, compruebe si hay **cetonas** (ácidos que el cuerpo produce cuando no hay suficiente insulina). Lea más sobre cómo comprobar los cuerpos cetónicos en la siguiente sección: Durante un embarazo **los cuerpos cetónicos en la orina** (cuerpos cetónicos en el pipí) pueden desarrollarse a niveles más bajos de azúcar en sangre.
If you have Type 1 diabetes and your blood sugar is above 200 mg/dL, check for **ketones** (acids your body produces when you don't have enough insulin). Read more about how to check for ketones in the section below. **Urine ketones** (ketones in your pee) can develop at lower blood sugar levels in pregnancy.
- Si el nivel de azúcar en la sangre está por encima de los 200 mg/dl durante 4 horas o más, o si se hace una prueba y tiene cetonas en la orina, contacte con Triage del Centro de Maternidad de Michigan Medicine llamando al (734) 764-8134. Si el nivel de azúcar en la sangre está por encima de los 200 mg/dl durante 4 horas o más, o si se hace una prueba y tiene cetonas en la orina, contacte con Triage del Centro de Maternidad de Michigan Medicine llamando al (734) 764-8134.

If your blood sugar is higher than 200 mg/dL for 4 hours or more, or if you do a test and you have urine ketones, please call Michigan Medicine Birth Center Triage at (734) 764-8134. If your blood sugar is higher than 200 mg/dL for 4 hours or more, or if you do a test and you have urine ketones, please call Michigan Medicine Birth Center Triage at (734) 764-8134.

- Si tiene cetonas en la orina y alguno de los posibles signos o síntomas de DKA, diríjase directamente a Triage del Centro de Maternidad del Hospital de Mujeres Von Voigtlander o llame al 911 si no puede llegar allí por su cuenta. Los posibles signos de DKA incluyen un nivel de azúcar en la sangre por encima de los 200 mg/dl, cetonas en la orina y dificultades para respirar, náuseas o vómito.

If you have urine ketones and any of the possible signs or symptoms of DKA, please go straight to Birth Center Triage at Von Voigtlander Women's Hospital or call 911 if you are not able to get there yourself. Possible signs of DKA include a blood sugar level over 200 mg/dL, urine ketones, and difficulty breathing, nausea, or vomiting.

¿Cómo evalúo los cuerpos cetónicos? How do I test for ketones?

Puede conseguir tiras de prueba de cetonas con una receta médica o puede comprarlas en una farmacia. Para usar las tiras de prueba de cetonas siga los siguientes pasos:

You can get ketone test strips through a doctor's prescription, or you can buy them at a pharmacy. Follow these steps to use the ketone test strips:

1. Al orinar puede mojar el extremo de la tira de prueba de cetonas en la orina (asegurándose de mojar la tira completamente) o recoger la orina en un recipiente limpio y seco y sumergir la tira de prueba en ella.

You can either pass the end of the ketone test strip through your urine as you pee (be sure to wet it completely), or collect your pee in a clean, dry container and dip the test strip in.

2. Remueva cualquier gota de orina adicional de la tira de prueba.

Shake off any extra drops of urine from the test strip.

3. Espere 15 segundos (o el tiempo que indique esperar en la marca de tiras de prueba que esté utilizando). Wait 15 seconds (or whatever time it says to wait on the brand of test strips you are using).
4. Compare el color de la tira de prueba con la clave de color del costado de la botella. Cualquier color que no sea el beige original (color marrón claro) indica que la orina contiene cetonas. Cuanto más se acerque el color a un púrpura oscuro, más cetonas hay en el cuerpo. Compare the color on your test strip to the color key on the side of the bottle. Any color other than the original beige (pale brown color) means that there are some ketones in your urine. The closer the color is to deep purple, the more ketones that are in your body.

¿Qué otros riesgos están relacionados con un embarazo y la diabetes?

What are some other risks related to pregnancy and diabetes?

Los riesgos para usted en relación con complicaciones de la diabetes durante el embarazo incluyen: Risks to you during pregnancy related to complications from diabetes include:

- Empeoramiento de una **retinopatía diabética** (daño ocular causado por la diabetes)
Worsening of **diabetic retinopathy** (eye damage caused by diabetes)
 - Durante el embarazo se recomienda un examen de los ojos con la pupila dilatada cada trimestre. It is recommended to get a dilated eye exam each trimester during pregnancy.
- Un mayor riesgo de **preeclampsia** debido a la insuficiencia renal por la diabetes
Increased risk of **preeclampsia** from diabetic kidney disease
 - La preeclampsia es una afección que solo ocurre durante el embarazo, típicamente al final del 3^{er} trimestre. La presión arterial aumenta y puede llevar a convulsiones, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. En las primeras etapas de la preeclampsia, generalmente no hay señales ni síntomas. Es por ello por lo que durante el embarazo es importante prestar atención a la presión arterial. Preeclampsia is a condition that only occurs in pregnancy, typically in the late 3rd trimester. Blood pressure rises and can lead to

seizures, strokes, and kidney failure. In early stages of preeclampsia, there are usually no signs or symptoms. That is why it is important to watch your blood pressure carefully during pregnancy.

- Pregunte a su doctor si en casa debería usted medirse la presión arterial. Es preocupante si la presión arterial es superior a 140/90, por lo que debería contactar con su doctor o Triage de Maternidad llamando al (734) 764-8134.
Ask your doctor if you should be measuring your blood pressure at home. If you have a blood pressure higher than 140/90, that is a concern and you should call your doctor or Birth Center Triage at (734) 764-8134.
- Las señales de una preeclampsia pueden incluir dolor de cabeza, cambios en la visión, hinchazón y dolor en la parte superior derecha del abdomen.
Signs of preeclampsia can include headache, changes in vision, swelling, and right-sided upper stomach pain.

¿Qué debería comer y beber para mantenerme con buena salud durante el embarazo? **What should I eat and drink to stay healthy during pregnancy?**

- **Haga 3 comidas pequeñas y 3 meriendas al día.** Esto ayuda a distribuir de manera uniforme los carbohidratos ingeridos a lo largo del día. A continuación, se incluyen en otra sección, distintos ejemplos de alimentos con carbohidratos. 1 pedazo de pan o una pieza de fruta tienen aproximadamente 15 gramos (g) de carbohidratos. Evite "apilar insulina" (tomar múltiples dosis de corrección de insulina en las 4 horas posteriores a la última dosis de corrección) con las meriendas. Recomendamos comer:
Eat 3 small meals and 3 snacks per day. This helps to spread out the carbohydrates (carbs) that you're eating evenly during the day. Examples of different carb foods are included in another section below. 1 piece of bread or fruit is about 15 grams (g) of carbs. As you snack, avoid

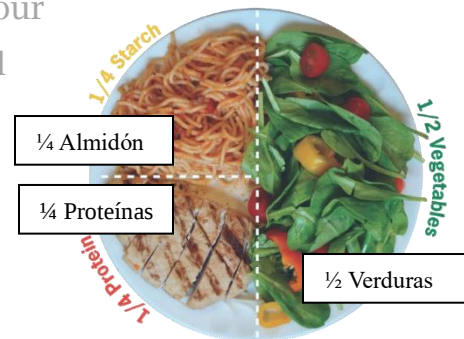
“stacking insulin” (taking multiple insulin correction doses within 4 hours of your last correction dose). We recommend that you eat:

- 15-30 g de carbohidratos con el desayuno 15-30 g carbs for breakfast
 - 15-30 g de carbohidratos con una merienda matutina
15-30 g carbs for a morning snack
 - 45-60 g de carbohidratos con el almuerzo 45-60 g carbs for lunch
 - 15-30 g de carbohidratos con una merienda por la tarde
15-30 g carbs for an afternoon snack
 - 45-60 g de carbohidratos con la cena 45-60 g carbs for dinner
 - 15-30 g de carbohidratos con un tentempié antes de acostarse
15-30 g carbs for a bedtime snack
- **Desayune con pocos carbohidratos.** Por la mañana el cuerpo es más resistente a la insulina (no la utiliza bien). Esto significa que en ese momento el cuerpo no puede gestionar muchos carbohidratos. Los alimentos y las bebidas a evitar por la mañana incluyen la leche, la fruta, los cereales, los «bagels» y los jugos.
Eat a breakfast that is light in carbs. Your body is most insulin resistant (doesn't use the insulin well) in the morning. This means your body cannot handle as many carbs at this time. Foods and drinks to avoid in the morning include milk, fruit, cereal, bagels, and juice.
 - **Coma cada 3-4 horas.** Comer cada día aproximadamente a las mismas horas ayuda a mantener más estables los niveles de azúcar en la sangre, proporcionando una fuente de energía constante. Guarde algo para comer en el automóvil o en el bolso para tener comida a mano cuando sea necesario. Eat every 3-4 hours. Eating around the same times each day helps keep your blood sugar levels more even, giving you a steady energy source. Keep snacks in your car or purse so you have them ready when you need them.
 - **Coma un tentempié al acostarse por la noche.** Comer algo antes de acostarse ayuda a mantener estable el nivel de azúcar a lo largo de la noche. Trate de evitar que transcurran más de 10 horas entre el último bocado del día y el desayuno.. Eat a bedtime snack. Snacking before bedtime helps to keep your sugar levels even through

the night. Try not to go more than 10 hours between your bedtime snack and breakfast.

- **Equilibre sus comidas y meriendas con carbohidratos, proteínas y grasas.** Los alimentos que contienen carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre, y el azúcar en la sangre se utiliza para obtener energía. Una comida equilibrada con carbohidratos, proteínas y grasas ayudará a ralentizar la liberación de azúcar en la sangre, pudiendo ayudar a no sentir hambre. **Balance your meals and snacks with carbs, protein, and fat.** Foods that contain carbs raise your blood sugar, and blood sugar is used for energy. Eating a balanced meal with carbs, protein, and fat will help slow down the release of sugar into your blood, and it can help keep you from feeling hungry.
 - **Alimentos ricos en carbohidratos:** Los panes, la pasta, el arroz, la cebada, la quinoa, los granos, las legumbres (frijoles, guisantes, lentejas), los cereales, la avena, las verduras con almidón (maíz, papa, calabaza), la leche y el yogur, la fruta, los dulces, las bebidas azucaradas y algunos condimentos. **Carb foods:** Breads, pasta, rice, barley, quinoa, grains, legumes (beans, peas, lentils), cereals, oatmeal, starchy vegetables (corn, potato, squash), milk and yogurt, fruit, sweets, sugary beverages, and some condiments
 - **Alimentos ricos en proteínas:** La carne, el queso, los huevos, el pescado, el tofu, el tempeh, los frijoles, las lentejas, los frutos secos. **Protein foods:** Meat, cheese, eggs, fish, tofu, tempeh, beans, lentils, nuts
 - **Grasas saludables:** Los frutos secos, las semillas, el aceite de oliva, el aceite de aguacate, las mantecas de frutos secos, el aguacate, el pescado. **Healthy fats:** Nuts, seeds, olive oil, avocado oil, nut butter, avocado, fish
- **Asegúrese de que sus carbohidratos no sean en forma líquida.** Evite toda fuente de carbohidratos líquidos, tales como las sodas, los jugos, Kool-Aid, la limonada y el té endulzado. Los carbohidratos en forma líquida suben los niveles de azúcar en la sangre muy rápidamente. **Do not drink your carbs.** Avoid sources of liquid carbs, such as regular soda pop, juice, Kool-Aid, lemonade, and sweetened tea. Liquid carbs will raise your blood sugar levels very quickly.

- **Cuando beba leche, beba solamente 1 taza (8 onzas).** Puede beber 4 tazas a diario, pero debe espaciarlas a lo largo del día. **When you drink milk, only drink 1 cup (8 ounces).** You may drink 4 cups per day, but space them out during the day.
- **Elija alimentos ricos en fibra tal y como los productos integrales.** Entre ellos se incluyen el pan integral, el arroz integral, la avena, la pasta integral, las frutas, las verduras, los frijoles y las lentejas. Los granos integrales son una buena fuente de fibra. La fibra ayuda a ralentizar la digestión de los carbohidratos y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Asegúrate de buscar la palabra "grano integral" en los ingredientes del paquete. Limite la cantidad de granos procesados o refinados que consuma, como la avena instantánea, el arroz instantáneo o el pan blanco. **Choose high-fiber foods, such as whole grain products.** Examples include whole wheat bread, brown rice, oatmeal, whole wheat pasta, fruits, vegetables, beans, and lentils. Whole grains are good sources of fiber. Fiber helps to slow down your digestion of carbs and helps control your blood sugar. Make sure to look for the word "whole grain" on the package ingredients. Limit the amount of processed or refined grains that you eat, such as instant oatmeal, instant rice, or white bread.



- **Coma una gran variedad de alimentos.** Una alimentación bien equilibrada es saludable para usted y para su bebé. Incluya alimentos de todos los grupos, incluyendo las frutas, las verduras, las proteínas, los lácteos y los granos integrales. **Eat many different kinds of foods.** A well-balanced diet is healthy for you and your baby. Include foods from all food groups, including fruits, vegetables, protein, dairy, and whole grains.
- **Vaya con cuidado con el uso de edulcorantes artificiales (falsos).** Los edulcorantes artificiales se añaden a los alimentos para reducir su efecto en el nivel de azúcar en la sangre. Los más comunes son la sucralosa y el aspartamo. Limite los edulcorantes

artificiales a 2-3 porciones al día. Consulte con su médico o dietista sobre el uso de edulcorantes artificiales durante el embarazo. **Use artificial (fake) sweeteners carefully.** Artificial sweeteners are added to foods to reduce the impact on blood sugar. The most common ones are sucralose and aspartame. Limit artificial sweeteners to 2-3 servings per day. Check with your doctor or dietitian about using artificial sweeteners during pregnancy.

- **Use como herramienta el nivel de azúcar en la sangre.** Cada persona reacciona de forma diferente a los carbohidratos de los alimentos. Si a las 2 horas de comer un determinado alimento nota que el nivel azúcar en la sangre está demasiado alto, evite o limite dicho alimento en su dieta. Por ejemplo, si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto después de comer 1 taza de arroz blanco, intente comer arroz integral o comer una menor cantidad de arroz mezclada con verduras y proteínas.

Use your blood sugar measure as a tool. Each person responds to the carbs in foods differently. If you notice your blood sugar is too high 2 hours after eating a certain food, avoid or limit that food in your diet. For example, if your blood sugar is too high after eating 1 cup of white rice, try eating brown rice or eating a smaller amount of rice with vegetables and protein.

- **Siga tomando las vitaminas prenatales y cualquier suplemento que su médico le haya recetado.** **Keep taking your prenatal vitamins and any supplements that your doctor has prescribed.**

¿Cómo puedo planificar sin peligro futuros embarazos saludables con la diabetes? How can I plan safe and healthy future pregnancies with diabetes?

- Planifique cualquier futuro embarazo con la ayuda de su endocrinólogo.
Plan any future pregnancies by working with your endocrinologist.
- Hable con su proveedor sobre qué anticonceptivo (control de la natalidad) es el adecuado para usted. Talk with your provider about what contraception (birth control) is right for you.

- Antes de dejar de usar los anticonceptivos, asegúrese de mantener **el nivel de la hemoglobina A1C** (el promedio de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses) a un nivel inferior al 6.5%. El defecto de nacimiento más común en los bebés expuestos a altos niveles de azúcar en la sangre durante el 1^{er} trimestre de embarazo es un defecto cardíaco. El corazón se forma a las 6 semanas del último período menstrual, por lo que es importante controlar los niveles de azúcar en la sangre antes de quedar embarazada. Make sure to get your **A1C level** (the average amount of sugar in your blood over the last 3 months) to a goal level of less than 6.5% before you stop using contraception. The most common birth defect in babies exposed to high blood sugar in the 1st trimester is a heart defect. The heart is formed by 6 weeks after your last menstrual period, so it is important to control your blood sugar levels before you become pregnant.

¿A quién debería contactar si tengo alguna pregunta?

Who should I contact if I have any questions?

Si tiene usted alguna pregunta no dude, por favor, en contactarse con nosotros. Nuestro número de teléfono es el (734) 998-2475. Please feel free to call if you have any questions. Our phone number is (734) 998-2475.

- Si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de los 200 mg/dl y usted no puede comunicarse con nosotros, contacte con el médico de guardia llamando al (734) 936-6267.

If your blood sugar level is over 200 mg/dL and you cannot reach us, please call the fellow on call at (734) 936-6267.

- Para cualquier preocupación urgente sobre su nivel de azúcar en la sangre o su embarazo también puede llamar a Triage de Maternidad de Michigan Medicine. El número de teléfono es el (734) 764-8134. You may also call Michigan Medicine Birth Center Triage for any urgent concerns about your blood sugar or pregnancy. The phone number is (734) 764-8134.

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: Jennie Hahn, Dra. Jennifer Wyckoff, Dra. Liselle Douyon.

Editado por: Batell, Brittany, MPH MSW CHES®

El gráfico de las necesidades de insulina durante el embarazo ha sido adaptado de: Marcinkevage, JA, & Narayan, NM. (2011). Gestational diabetes mellitus: taking it to heart. Primary Care Diabetes, Volume 5, Issue 2, 81-88.

Image ©2018 [The Institute for Family Health](#). Todos los derechos reservados.

Authors: Jennie Hahn, Jennifer Wyckoff, MD, Liselle Douyon, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Insulin needs during pregnancy graph adapted from: Marcinkevage, JA, & Narayan, NM. (2011). Gestational diabetes mellitus: taking it to heart. Primary Care Diabetes, Volume 5, Issue 2, 81-88.

Image ©2018 [The Institute for Family Health](#). All rights reserved.

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [U-M Health](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 10/2024

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 10/2024