

# 10 COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE LOS...

# TESTS DE GLUCOSA

## 1 DETECTA LA DIABETES GESTACIONAL

La función de la curva de glucosa, también llamada test de O'Sullivan, es detectar la diabetes gestacional. Se produce cuando la glucemia de la madre no está controlada, bien porque no produce suficiente insulina o porque ésta no funciona correctamente. Si la diabetes gestacional no se trata bien, conlleva riesgos como macrosomía (bebés muy grandes), que dificulta el parto, exceso de líquido amniótico, envejecimiento prematuro de la placenta, hipoglucemia e ictericia del bebé, entre otros.

## 2 SE REALIZA A TODAS LAS EMBARAZADAS

La prueba se realiza de forma rutinaria a todas las embarazadas.

PROTOCOLO CURVA COMPLETA	
* Se realizará esta dieta los 3 días previos a la realización del Test.	
DESAYUNO	
1 vaso de Leche Descremada 40 grs. de Pan 25 grs. de Jamón o Queso	
MEDIA MAÑANA	
200grs. naranja ( 200 de pera o 100 de manzana)	
COMIDA	
1 Plato de Ensalada 200 grs. Judías Verdes (Espinacas o Zanahorias) 130 grs. Patata Hervida ( o 130 grs. Arroz Hervido) 150 grs. Pollo sin Piel ( o 150 grs. Pescado o Ternera) 200 grs. de Naranja ( o 200grs pera o 100 manzana) 20 grs. de Pan	
MERIENDA	
1 Vaso de Leche ( o 2 yogures descremados) y 200 grs. de Naranja ( o 200grs pera o 100 manzana)	
CENA	
Igual que la comida	
ANTES DE ACOSTARSE	
1 Vaso de Leche des. + 2 galletas María ( o 20grs Pan)	
PARA QUE LA DIETA SALGA BIEN ES MUY IMPORTANTE QUE TOMES LA DIETA INDICADA.	
ACEITE: 15 grs. DURANTE TODO EL DÍA	

Dieta para antes de la Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa (Curva larga).

Como la diabetes gestacional cursa sin síntomas, los resultados de esta prueba son los únicos datos con los que cuenta el médico para confirmar su presencia. Sin embargo, hay factores previos de riesgo: tener antecedentes familiares de diabetes, ser mayor de 35 años, tener sobrepeso y haber sido diagnosticada de diabetes gestacional en un embarazo anterior.



Pregunta si debes llevar tú la glucosa antes de hacerte la prueba.

## 3 LA CITA, EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

El test se realiza entre las semanas 24ª y 28ª, pues es en ese momento cuando suele aparecer la diabetes gestacional. Sin embargo, en algunos casos, también se puede adelantar y en otros se realiza también en el tercer trimestre.

## 4 SE HACEN UNA O DOS

Dependiendo de los valores que ofrezca la curva de glucosa se hace una segunda prueba o no. Si salen alterados, hay que confirmar el diagnóstico con otra prueba denominada test de sobrecarga de glucosa (o curva larga). En total, entre un 3 y un 14% de las embarazadas desarrolla diabetes gestacional.

## 5 TE TOMAN MUESTRAS DE SANGRE

La mecánica de la prueba es la siguiente. Para la curva normal te sacarán sangre nada más llegar. Después deberás beber un preparado de 50 g de glucosa. Tendrás que

beberlo en un tiempo determinado que te indicarán, y luego esperar a que pase una hora para que te vuelvan a extraer sangre. Esas dos muestras se analizarán y sus resultados serán lo que determine la necesidad o no de realizar el test de sobrecarga de glucosa. En este caso, la cantidad a beber se duplica hasta los 100 g de glucosa, administrados en 250 ml de

líquido, que hay que beber en cinco minutos. Las extracciones serán cuatro: al llegar, y a la hora, a las dos horas y a las tres horas tras ingerir el preparado.

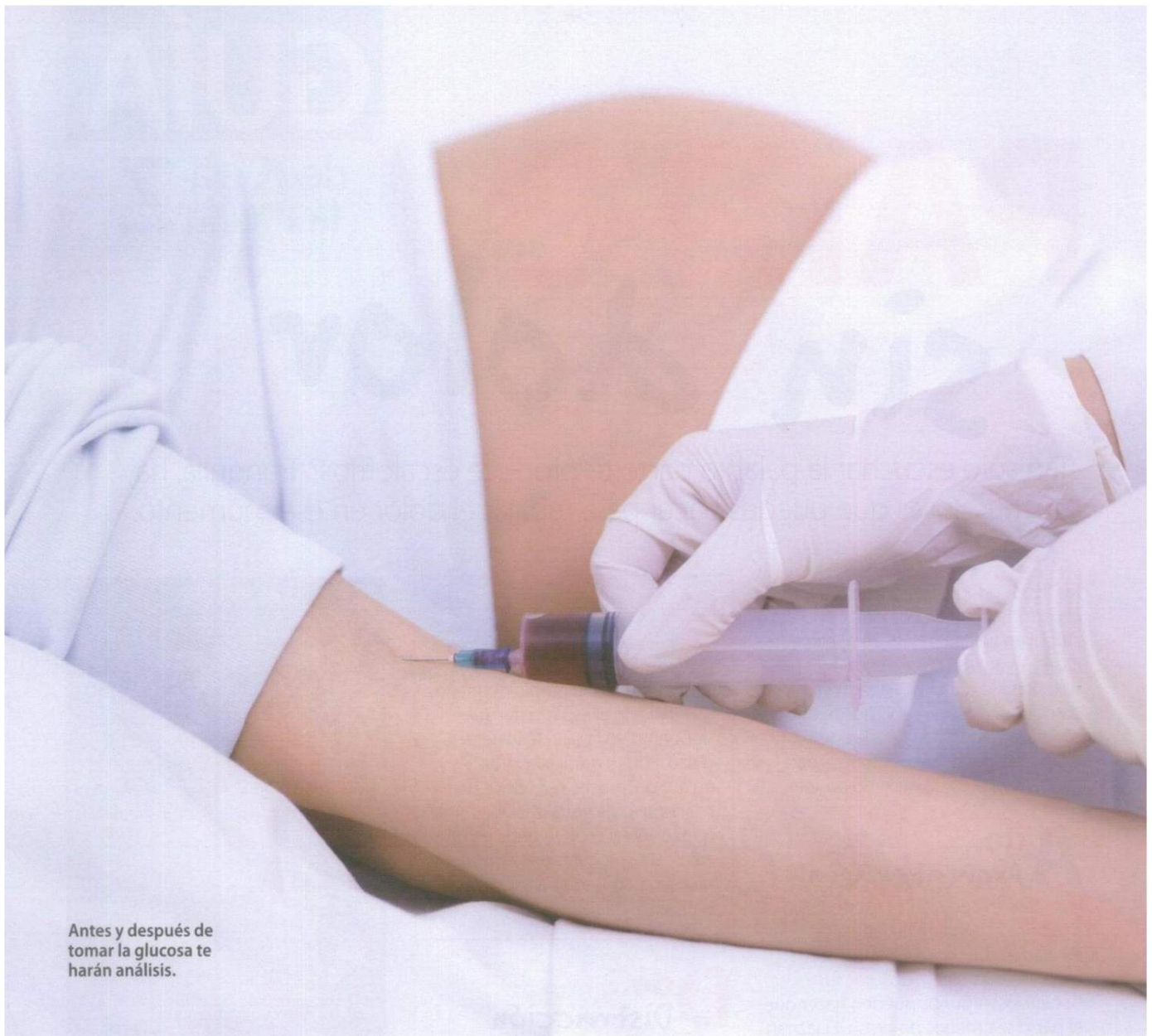
## 6 NO HAY QUE ACUDIR EN AYUNAS

Para realizar la curva de glucosa no has de acudir en ayunas al centro donde te citen. La prueba puede realizarse en cualquier momento del día. Ahora bien, si te hacen la sobrecarga oral sí deberás guardar ayuno durante las 8-14 horas previas. Ten en cuenta otra cosa: si vomitaras durante la prueba, no sería válida. Para esta segunda prueba es conveniente tomar una alimentación no restrictiva durante los tres días anteriores, según como te indique el médico.

## 7 A VECES DEBES LLEVAR LA GLUCOSA

No en todas las clínicas privadas facilitan la glucosa, por eso conviene que, antes de hacerte la prueba, preguntes si debes llevarla tú. Si es así, tienes dos opciones: o pedir a tu farmacéutico que te lo prepare o comprar un producto específico en farmacias. Estos últimos, aunque





Antes y después de tomar la glucosa te harán análisis.

también resultan muy dulces, suelen tener un sabor más agradable.

## 8 DEBES ESTAR QUIETA EN LA SOBRECARGA

Si te tienen que hacer la curva larga, cuenta con pasar toda la mañana en el hospital o en el centro donde te extraigan la muestra, pues son más de tres horas allí. Además, tendrás que permanecer en reposo. Llévate una revista, un libro, la tablet...

## 9 AL MES DEL PARTO PUEDE REPETIRSE

Si se confirma que padeces diabetes gestacional (tranquila, el bebé no será diabético por esta causa), tendrás que someterte a otra analítica a las seis-ocho semanas tras el parto y/o una vez finalizada la lactancia (no hay

inconveniente en que des de mamar a tu hijo), para reclasificar la diabetes. En esta ocasión para realizar la curva te

## Tras dar a luz, te vigilarán por si padeces diabetes

darán a beber 75 gramos de glucosa, del mismo modo que se realiza a la población no gestante.

## 10 HAY QUE VIGILAR LOS RIESGOS

Entre las mujeres que desarrollan una diabetes gestacional,

un 75 por ciento volverá a unos niveles normales después de dar a luz. Sin embargo, un 5 por ciento puede presentar diabetes y un 20 por ciento, intolerancia a los hidratos de carbono (o glucemia basal alterada). Como haber padecido diabetes gestacional aumenta el riesgo de ser diabética tipo 2 en un futuro (sobre todo cuando se llega a la menopausia), además de síndrome metabólico (alteraciones en el metabolismo de las grasas, obesidad e hipertensión asociadas) en algunos casos hay que seguir manteniendo controles metabólicos periódicamente una vez al año. Lo que sí se ha demostrado es que si has tenido diabetes gestacional te será muy beneficioso dar el pecho, pues la lactancia reduce el riesgo de que se presente otro tipo de diabetes.