



## Mi riesgo de contraer diabetes gestacional

### Tarjeta de evaluación



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Índice de masa corporal: Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

[IMC: Baja de peso < 18.5, Normal = 18.5-24.9, Con exceso de peso = 25-29.9, Obesa ≥ 30]

#### Factores de riesgo

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Antecedentes de DMG o intolerancia a la glucosa                        | <input type="checkbox"/> Antecedentes de síndrome de ovarios poliquísticos                          |
| <input type="checkbox"/> IMC antes del embarazo ≥ 30  | <input type="checkbox"/> Antecedentes de tener bebés que pesan más de 9 lb.                         |
| <input type="checkbox"/> 35 años o más de edad  | <input type="checkbox"/> Origen étnico (hispana, indígena estadounidense, asiática y afroamericana) |
| <input type="checkbox"/> Antecedentes de pérdida del feto                                       |   |
| <input type="checkbox"/> Fuertes antecedentes familiares de diabetes (pariente de primer grado) |   |

#### Mi riesgo general de contraer diabetes gestacional es:



**Riesgo bajo:** usted corre un riesgo bajo de padecer diabetes gestacional porque su IMC está entre 18.5 y 24.9 o más bajo y no tiene ningún otro factor de riesgo. Sin embargo, esto no significa que no contraerá diabetes gestacional y es posible que le hagan una *prueba de tolerancia a la glucosa* entre las 24 y 28 semanas de embarazo.



**Riesgo promedio:** Usted corre un riesgo promedio de contraer diabetes gestacional porque su IMC es superior a 25 pero menos de 30 o tiene más de 25 años de edad pero menos de 35, o quizás debido a su origen étnico. Esto no significa que no contraerá diabetes gestacional. Sin embargo, es recomendable que le hagan una *prueba de tolerancia a la glucosa* entre las 24 y las 28 semanas de embarazo.



**Riesgo alto:** Usted corre un riesgo alto de contraer diabetes gestacional porque tiene uno o más de los factores de riesgo (aparte de su origen étnico) indicados arriba. Esto no significa que contraerá diabetes gestacional. Sin embargo, es recomendable que le hagan una *prueba de tolerancia a la glucosa* entre las 24 y las 28 semanas de embarazo. **Es muy importante que reciba atención médica prenatal temprana.**



# Las bases para reducir el riesgo... **A B C**

## Plan de acción para reducir mi riesgo de contraer diabetes gestacional

**Aumento apropiado de peso** - El aumento de peso durante el embarazo depende de su peso antes de embarazarse. La cantidad total de peso que se recomienda que usted suba durante su embarazo es \_\_\_\_\_ libras. [Entre 3 y 5 libras el primer trimestre, ½ a 1 libra a la semana durante el 2º y el 3º trimestre]

**Buena actividad física** - Consulte a su proveedor médico antes de comenzar un programa de ejercicio

Caminar 15 a 20 min. después de las comidas le ayudará a reducir el azúcar en la sangre



## **C** Comer bien

### *Escoja alimentos nutritivos*

- Evite alimentos o bebidas endulzados con azúcar o miel
- Beba menos jugo de frutas y coma más fruta natural
- Tenga cuidado con el tamaño de las porciones
- Seleccione leche con menos grasa

### *Elija alimentos con alto contenido de fibra*

- Coma menos productos de harina blanca, como pan blanco, tortillas, alimentos procesados y cereales azucarados
- Elija panes/cereales de granos integrales, frijoles, frutas y verduras frescas

### *Limite la comida chatarra*

- Evite los alimentos empanizados y fritos, como el pollo frito, palitos de pescado y las papas fritas
- Seleccione una ensalada de acompañamiento en lugar de papas fritas
- Elija alimentos horneados o a la parrilla

