



¿Tengo el riesgo de padecer diabetes gestacional?

¿Qué es la diabetes gestacional?

Es un tipo de diabetes (niveles altos de azúcar en la sangre) que puede ocurrir durante el embarazo. Si presenta diabetes gestacional durante el embarazo y no recibe tratamiento, su bebé y usted podrían tener problemas.

¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden ocasionar diabetes gestacional?

- Pertenecer a un grupo étnico con alto riesgo: afroamericano, hispano o latino, indio americano, asiático o isleño del Pacífico.
- Tener sobrepeso.
- Si hay diabetes en su familia (padres, hermanos o hijos).
- Si es mayor de 25 años.
- Si tuvo diabetes gestacional durante un embarazo anterior.
- Si tuvo un bebé grande o un aborto espontáneo durante un embarazo anterior.
- Historial del Síndrome de Quistes en los Ovarios
- Si tiene antecedentes de intolerancia a la glucosa.

¿Quién debe hacerse análisis?

Si tiene un riesgo alto de contraer diabetes gestacional, su proveedor de atención médica podría hacerle análisis tan pronto se entere de que está embarazada. Si su prueba es negativa, el médico le volverá a hacer análisis en las semanas 24-28 del embarazo.

¿Qué análisis se hacen para la diabetes gestacional?

Su proveedor de atención médica le hará una prueba oral de tolerancia a la glucosa, la cual mide sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas (sin haber comido ni bebido nada aparte de agua durante cuatro a ocho horas). La prueba se puede tardar de una a tres horas.

¿Puedo disminuir mi riesgo de tener diabetes gestacional?

Sí, usted puede reducir su riesgo de tener diabetes gestacional. Las pautas en la siguiente página la ayudarán a hacerlo.



¿Cómo puedo disminuir mi riesgo que tener diabetes gestacional?

❖ **Seleccione alimentos saludables**

- **Escoja alimentos con poca azúcar simple.**
 - Evite comidas o bebidas endulzadas con azúcar o miel.
 - Beba menos jugo de fruta y coma más fruta entera.
- **Seleccione alimentos altos en fibra.**
 - Coma menos productos hechos con harina blanca, como pan, tortillas y cereales.
 - Los alimentos con un alto contenido de fibra la ayudan a controlar el azúcar en la sangre.
 - Opte por cereales y panes integrales, frijoles secos y frutas y verduras frescas.
- **Limite su consumo de comida rápida**
 - Evite alimentos fritos y empanizados (empanados), tales como el pollo frito, los palitos de pescado empanizado y las papas fritas.
 - Seleccione alimentos asados u horneados.
 - Evite las salsas dulces tales como catsup y salsa de pepinillos dulces (está bien comer mayonesa y mostaza).

❖ **Coma comidas pequeñas con más frecuencia.**

- Puede ayudar a controlarse el azúcar en la sangre al comer de tres a cuatro comidas pequeñas y de dos a tres meriendas (colaciones) saludables.
- No se salte las comidas.

❖ **Manténgase activa**

- Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio.
- El ejercicio le ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar en la sangre.
- Caminar quince minutos después de comer ayudará a que disminuyan los azúcares en la sangre.
- Evite caminar si hace calor o hay mucha humedad.
- Beba bastante agua cuando haga ejercicio.

❖ **Aumento adecuado de peso**

- Es necesario aumentar de peso para contribuir al desarrollo sano de su bebé.
- Si adelgaza demasiado, o sube mucho de peso, tanto usted como su bebé podrían tener problemas de salud.
- El peso que aumente al estar embarazada depende de lo que pesaba antes del embarazo. Recomendamos que suba un total de _____ libras durante su embarazo.