

¿Tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada?

Lo que usted necesita saber.

A algunas mujeres les da diabetes cuando están embarazadas. Esto es lo que los médicos llaman diabetes gestacional. La mayor parte del tiempo, este tipo de diabetes desaparece después de que nace su bebé. Pero aun si la diabetes se va, usted tiene una mayor probabilidad de desarrollar diabetes en el futuro. Su hijo también puede tener una mayor probabilidad de ser obeso y tener diabetes tipo 2 más adelante en la vida. Esta hoja de consejos le puede ayudar a saber lo que puede hacer por usted y su hijo.

Pasos que usted puede tomar

Hágase la prueba para la diabetes:

- ▶ Hágase la prueba para la diabetes entre 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé. Si la prueba es normal, hágase la prueba cada 3 años. Si los resultados de las pruebas muestran que su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es más alto de lo normal pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes, usted puede tener prediabetes. Si es así, usted debe hacerse la prueba para la diabetes cada año.
- ▶ Hable con su médico sobre los resultados de la prueba y lo que puede hacer para mantenerse saludable.
- ▶ Si usted tiene exceso de peso y los resultados de la prueba indican que podría tener diabetes, pregúntele a su médico qué cambios puede hacer para bajar de peso, y también pídale ayuda para lograr estos cambios. Es posible que tenga que tomar medicamentos como la metformina para prevenir la diabetes tipo 2.



Cambie los alimentos que come y sea más activa:

- ▶ Elija alimentos saludables, tales como:
 - Frutas frescas, congeladas o enlatadas en agua
 - Carnes con poca grasa, pollo y pavo sin el pellejo, y pescado
 - Leche, queso y yogur sin grasa o con poca grasa
 - Vegetales, granos enteros, alverjas y frijoles (no enlatados)
- ▶ Beba agua en lugar de jugo o soda regular.
- ▶ Coma cantidades más pequeñas de los alimentos para poder alcanzar y mantener un peso saludable. Por ejemplo, coma una hamburguesa de 3 onzas en lugar de una hamburguesa de 6 onzas. Tres onzas de carne es aproximadamente el tamaño de un puño o de un juego de naipes o barajas.
- ▶ Sea más activa cada día. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana. Puede dividir su actividad en periodos de 10 minutos a la vez, 3 veces al día. Camine con amigos, nade o haga jardinería para moverse más.
- ▶ Trate de volver a tener un peso saludable. Hable con su equipo de cuidados de la salud para hacer un plan que le ayude a bajar de peso lentamente. Tener un peso saludable puede ayudar a reducir las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

Otros pasos que puede tomar

- ▶ Dígale a su médico o equipo de cuidados de la salud si usted:
 - tuvo diabetes gestacional
 - desea quedar embarazada otra vez
- ▶ Amamante a su bebé para ayudarle a usted a bajar de peso y mejorar la salud de su hijo.
- ▶ Asegúrese de que su historia de diabetes gestacional esté anotada en la historia médica de su hijo.



Pasos que puede tomar toda la familia

- ▶ Pídale a su médico un plan de alimentación o una dieta que ayude a sus hijos a crecer y a mantenerse en un peso saludable.
- ▶ Ayude a sus hijos a elegir alimentos saludables.
- ▶ Ayude a sus niños a estar activos por lo menos 60 minutos cada día.
- ▶ Hagan cosas juntos en familia, como preparar comidas saludables o jugar juegos activos.
- ▶ Limite la televisión, los videos y los juegos de computadora a una o dos horas al día.
- ▶ Hable con el departamento de parques o de salud local para saber dónde puede encontrar lugares seguros para hacer ejercicio y obtener alimentos saludables.



Cosas importantes para recordar:

- ▶ Hágase la prueba para la diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé.
- ▶ Tome pasos para reducir su probabilidad de desarrollar diabetes haciendo más ejercicio y eligiendo alimentos saludables.
- ▶ Ayude a sus hijos a estar sanos y reducir su probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337), TTY: 1-866-569-1162 • www.diabetesinformacion.org

Agradecemos a la Dra. Francine R. Kaufman, Profesora Emérita de Pediatría y Comunicación en la Universidad de California del Sur y médico en el Hospital Infantil de Los Ángeles, por su ayuda en revisar esta publicación.

El NDEP del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



NIH Publicación No. 13-6019(S) | NDEP-89

Revisada en abril del 2013

El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.