ACOG
THE AMERICAN CONGRESS OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS
District IX / CA

# La diabetes gestacional: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir los riesgos para usted y sus embarazos futuros

Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

**D**octor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

**I**nforme a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

**A**mistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

**R**eproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

**I**nfórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

**A**cido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

**M**ente saludable le ayuda a mantener buena salud física

**E**dúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

**N**utrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

**T**abaco, drogas, y alcohol se deben evitar

**E**jercicio – 30 minutos diario

*El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.*

## La diabetes gestacional

- La diabetes gestacional es cuando se detecta un alto nivel de glucosa o azúcar en la sangre por primera vez durante el embarazo. Tener diabetes gestacional durante un embarazo aumenta las probabilidades de que vuelva a tener diabetes gestacional durante embarazos futuros y de desarrollar la diabetes tipo 2 en el futuro. Aproximadamente 5% de las mujeres con diabetes gestacional desarrollaran la diabetes tipo2 dentro de 6 meses después de haber dado a luz, y 60% desarrollaran la diabetes tipo 2 dentro de 10 años.
- La diabetes tipo 2 se debe a la falta de insulina o al rechazo de su cuerpo a la insulina, lo cual ocasiona altos niveles de glucosa en la sangre. Aunque es posible que no tenga ningún síntoma, la diabetes puede causar graves complicaciones médicas como la presión arterial alta, problemas del corazón, enfermedad de los riñones, y daño a los nervios o ceguera.

## Cómo puede reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2

- Baje de peso, incluso unas cuantas libras.
- Intente hacer ejercicio durante 30 minutos al día.
- Consuma alimentos nutritivos. Incremente el consumo de frutas, verduras y granos integrales. Consulte a un dietista para que le ayude a seleccionar los mejores alimentos.
- Tome una multivitamina todos los días y descansa lo más que le sea posible. Trate de dormir cuando duerme su bebé.

## ¿Qué más debo hacer para mejorar mi salud?

- Pídale a su proveedor que le haga una prueba para medir su nivel de azúcar en la sangre cada uno o dos años para cerciorarse de que no tiene diabetes tipo 2.
- Si sabe que tiene diabetes tipo 2, obtenga cuidado médico regularmente para reducir el riesgo de desarrollar otros problemas médicos.
- Hable con su proveedor de cuidado médico acerca de los diferentes métodos anticonceptivos disponibles. Algunas píldoras anticonceptivas son mejores que otras para las mujeres que han padecido de diabetes gestacional.
- Hágase una prueba para medir el nivel de azúcar en su sangre antes de volverse a embarazar para tener un embarazo y bebé sano. Si su nivel de azúcar en la sangre es normal antes de volver a embarazarse, puede tener un embarazo y un bebé más saludables.
- Amamante a su bebé. La lactancia puede ayudarla a perder peso, disminuir su nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de que a su bebé desarrolle la diabetes tipo 2.
- Asegúrese de que su hijo/a mantenga un peso saludable y que consuman alimentos nutritivos para ayudar a prevenir la diabetes.

## Recuerde las tres As:

**A**cido fólico **A**mamantar **A**nticoncepción

## Para obtener más información, visite:

**American Diabetes Association:**
diabetes.org/espanol/?utm_source=WWW&utm_medium=RedNav&utm_campaign=ESPANOL

**Cada Mujer, Cada Día:** cadamujercadadia.org

**March of Dimes:** nacersano.org/centro/9254_9648.asp

march of dimes

This material is for information purposes only and does not constitute medical advice. The opinions expressed in this material are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the March of Dimes.

Interconception Care Project for California
A collaborative project led by ACOG District IX with funding provided by March of Dimes
Every Woman California
© Preconception Health Council of California, 2011