



## Diabetes Gestacional: Qué Debe de Hacer Después de Dar a Luz

Las mujeres que padecen de Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) tienen más riesgo de padecerlo durante los embarazos futuros o de contraer diabetes tipo 2 en el transcurso de sus vidas. Las mujeres que padecen de Diabetes Gestacional deben de someterse a pruebas para la diabetes durante las primeras seis a doce semanas después del parto, y anualmente a partir de entonces.

Cualquier persona que padece de Diabetes Mellitus Gestacional debe de tener una prueba de dos horas para medir la tolerancia a la glucosa o una prueba del nivel de azúcar en la sangre mientras esté en ayunas.

El puntaje normal para la prueba de dos horas debe de ser de menos de 140. El puntaje normal para la prueba de sangre hecha en ayunas, debe de ser menos de 100.

Si el resultado de alguna de sus pruebas indica un puntaje más alto que los normales, debe de visitar a su médico y tener seguimiento.

### Cómo prevenir la diabetes tipo 2

Hasta un 50% de las mujeres que padecen de diabetes gestacional, pueden padecer de diabetes tipo 2. Para ayudar a prevenir esta enfermedad, es muy importante que tenga buenos hábitos alimenticios, se mantenga físicamente activa, y mantenga un peso saludable.

A continuación le proporcionamos algunas metas para la prevención de la diabetes:

- Mantenga niveles normales de glucosa en la sangre
- Alcance niveles recomendables de colesterol en la sangre
  - Mantenga un peso deseable por medio de dieta y ejercicio
  - Mejore su salud por medio de la nutrición

### Señales y síntomas de la diabetes

- Aumento de la sed y de micción (orinar)
- Fatiga
- Visión borrosa
- Recuperación lenta de heridas y cortadas
- Infecciones vaginales frecuentes
- Piel reseca y con comezón

### Consejos para comer saludable

- Coma una variedad de alimentos
- Consuma todos los alimentos en moderación

*continúa al reverso→*

- Mantenga un equilibrio entre las proteínas, grasas y carbohidratos
- Consuma porciones pequeñas de alimentos y bebidas densos (altos) en calorías como:
  - Alimentos con alto contenido en grasa y azúcar
  - Carnes, quesos y la mayoría de productos lácteos
  - Alcohol

## **Beneficios de hacer actividad física**

- Aumenta el funcionamiento de la insulina
- Ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en la sangre
- Baja la presión arterial
- Mejora la circulación
- Disminuye la tensión (estrés)
- Ayuda a mantener un peso saludable o promueve la pérdida de peso

## **Sugerencias y ejemplos de actividades físicas**

- Caminar y trotar
- Nadar
- Ciclismo
- Jardinería
- Tareas domésticas

## **Embarazos futuros**

- Hágase pruebas de sangre para asegurarse que es normal antes de salir embarazada nuevamente.
- Durante su primera cita, hágale saber a su doctor que usted tuvo diabetes durante su embarazo anterior.