

Diabetes Gestacional

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que aparece durante el embarazo.

En el embarazo se segregan unas hormonas que dificultan la acción de la insulina pueden aumentar los niveles de glucosa en la sangre, pudiendo provocar un crecimiento excesivo de su bebé y en consecuencia producirse un parto difícil.

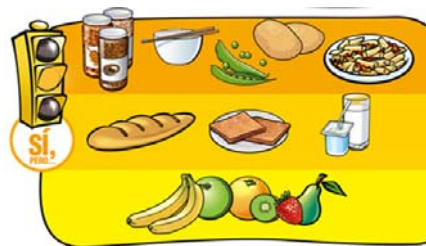
Recomendaciones para mantener niveles correctos de azúcar en la sangre durante el embarazo:

Dieta sana y equilibrada:

- No se trata de suprimir alimentos sino tomar los necesarios, tanto para usted como para el feto, y bien distribuidos a lo largo del día.
- Reparta la comida en 6 tomas a lo largo del día y no permanezca más de siete u ocho horas sin comer durante la noche.
- Su médico y/o su enfermera le indicará su dieta más adecuada y personalizada para usted, teniendo en cuenta los alimentos más recomendados, los que tendrá que tomar con moderación y los desaconsejados.



Alimentos recomendados



Alimentos de consumo moderado



Alimentos desaconsejados

Ejercicio físico:

- Si no tiene ninguna contraindicación de su médico y/o enfermera puede nadar y caminar. Es importante que ande 15 minutos después del desayuno, el almuerzo y la cena, siempre y cuando su ginecólogo no le recomiende lo contrario.
- Si usted ya hace mucha actividad física informe de ello a su médico y/o enfermera.



Control de la insulina y administración de la insulina

- Siga las recomendaciones de su médico y/o enfermera.

Recomendaciones después del parto:

- Repita la curva de glicemia 2 meses después del parto.
- Mantenga una dieta equilibrada, controle su peso, ya que tiene probabilidades que en un futuro pueda padecer diabetes tipo II.

En nuevos embarazos puede repetirse una diabetes gestacional