

DIABETES

DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

SINTOMAS

Consulte con su profesional de la salud sobre la posibilidad de controlar su nivel de azúcar en la sangre si presenta alguno de estos síntomas:



Aumento de la sed



Necesidad de orinar con más frecuencia



Cansancio intenso



Llagas que tardan en sanar



Visión borrosa



Mucha hambre (Aunque esté comiendo)



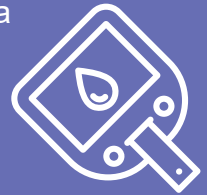
Pérdida de peso inexplicable



Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies

DIABETES

La diabetes (diabetes mellitus) es una afección en la que el cuerpo tiene problemas para controlar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.



Esto ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce. La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar en la sangre.

TRES TIPOS PRINCIPALES DE DIABETES

GESTACIONAL

Durante el embarazo, el cuerpo necesita más insulina. La diabetes gestacional se presenta cuando el cuerpo no produce suficiente insulina.

Su médico debe controlar su nivel de glucosa en la sangre (glucemia) entre las semanas 24 y 28 del embarazo. La diabetes gestacional suele desaparecer después del parto y no suele presentar síntomas.

TIPO 1

La diabetes tipo 1 se produce cuando el cuerpo no produce insulina o la produce en cantidades muy pequeñas. Puede desarrollarse a cualquier edad, pero suele presentarse en niños, adolescentes y adultos jóvenes.



TIPO 2

La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo deja de responder a la insulina. Puede desarrollarse a cualquier edad.

FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES



Tener presión arterial alta o enfermedad cardíaca



Tener sobrepeso



Historial familiar de diabetes



Tener prediabetes



Diabetes gestacional en un embarazo anterior

RIESGOS DE SALUD

A USTED:

- Sangrado intenso después del parto
- Enfermedad renal
- Infarto de miocardio
- Presión arterial alta y preeclampsia
- Accidente cerebrovascular (derrame cerebral)

PARA SU BEBÉ:

- Lesiones durante el parto
- Problemas respiratorios o hepáticos
- Nacimiento prematuro



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



CONTROL DE LA DIABETES DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

CUÍDESE

ACTIVIDAD FÍSICA *

Trate de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Podrían ser 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Por ejemplo: caminar, bailar, practicar yoga o buscar ejercicios sencillos en internet.

**Hable con su médico antes de cambiar sus niveles de actividad.*



NUTRICIÓN

Pregunte si necesita una referencia para un dietista o educador en diabetes. Elabore un plan de alimentación con su equipo de salud que se adapte a su estilo de vida.

Busque:

- Fruta etiquetada como sin azúcar, sin azúcar añadida o envasada en su propio jugo.
- Verduras etiquetadas como bajas en sodio, reducidas en sodio o sin sal agregada.



Las frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas son opciones saludables.

Concéntrese en comer:

- Verduras sin almidón, como brócoli, ensalada verde y nopales (cactus)
- Leche, yogur y queso bajos en grasa
- Pollo y pescado sin piel
- Frutas
- Granos integrales, como avena y pan/pasta integrales.
- Frijoles, guisantes, semillas y nueces



Cepílese los dientes y use hilo dental a diario.

No fume, consuma drogas, alcohol ni productos derivados de la marihuana.

TRABAJE CON SU PROVEEDOR

El tratamiento de la diabetes es diferente para cada persona, por lo que es necesario elaborar un plan que sea adecuado para usted.

CONTROLE SU AZÚCAR EN SANGRE EN CASA

Si se mide el azúcar en casa, hable con su médico sobre aspectos importantes.

¿Cuál es un nivel de azúcar en la sangre saludable para mí?

¿Qué debo hacer si mi nivel de azúcar en sangre es mayor o menor que ese número?

¿Cuándo debo llamar al consultorio del médico?

¿Con qué frecuencia debo medirme el azúcar en casa?

COMPARTA SUS LECTURAS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Registre sus niveles de azúcar en la sangre y compártalos con su proveedor.

Encuentre la manera de registrar los niveles que mejor se adapte a usted (por ejemplo, anótelos, use una aplicación o inclúyalos en su portal de pacientes o historial médico).



VAYA A TODAS LAS CITAS

Su proveedor debe monitorear su A1c (lectura promedio de azúcar en sangre durante tres meses) para asegurarse de que usted y su bebé estén saludables.

MEDICAMENTOS

Si usted y su proveedor deciden que se necesita medicación/insulina:

- No deje de tomar el medicamento sin hablar con su proveedor.
- Tome su medicamento según las indicaciones.
- Hable con su proveedor sobre los efectos secundarios.
- Dígale a su proveedor si no puede pagar el medicamento.

