

## Diabetes de la Gestación

La diabetes (glucosa alta en la sangre) que comienza durante el embarazo se llama diabetes de la gestación.

La diabetes de la gestación puede comenzar cuando usted está embarazada debido a cambios en sus hormonas. ¡Con buen control de la diabetes de la gestación, usted y su bebé pueden ser muy sanos!

### Consejos para manejar su diabetes de la gestación:

- **Siga el plan de comidas que le prepare su dietista.** Si no ha consultado un dietista, pida al centro de salud que la atiende que le recomiende uno. ¡Usted y el dietista pueden colaborar y crear un plan de comidas adecuado para usted!
- **Coma a la misma hora todos los días o por lo menos dentro de 30 minutos de su hora de comida regular.** No se salte algunas comidas.
- **Coma bocados recomendados entre las comidas 2 a 3 veces al día. Siga su plan de comida para cada bocado.** No se salte algunos bocados. Su bocado a la hora de acostarse es muy importante.
- **Tome agua cuando tenga sed. Siga su plan recomendado de jugos, leche y otras bebidas.**
- **Coma alimentos con fibra** por ejemplo pan y cereal integral, arroz oscuro, frijoles y chícharos secos y frutas y verduras. Si deja la piel de la fruta y verduras, usted consumirá más fibra.



- **Evitar comidas y bebidas con mucha azúcar, tales como soda regular, postres grandes, jarabes y jugo en grandes cantidades.** Si le es muy difícil evitar los dulces, pida al dietista que le incluya pequeñas cantidades de dulces en su plan de comida.
- **Tenga por lo menos 30 minutos de actividad física cada día, excepto si su médico dice lo contrario.** Es mejor hacer ejercicio justo después de las comidas.

**Comuníquese al dietista si tiene algún problema para seguir su plan de comida.**

- Revise en casa su nivel de glucosa en la sangre 2 a 4 veces al día. Si los niveles no están dentro del promedio esperado, llame a la oficina de su médico.
- Un buen nivel de glucosa en la sangre para mujeres embarazadas es de:
  - En ayunas: 60-90 mg/dl.
  - Una a 2 horas después de comer: 120 mg/dl o menos.

**Consulte con su médico con qué frecuencia y cuándo examinar su nivel de azúcar en la sangre.**

Mi **PLAN DE ACCIÓN** diario para manejar mi diabetes de la gestación:

Comidas a estas horas: \_\_\_\_\_

Bocados a estas horas: \_\_\_\_\_

Actividad física durante \_\_\_\_\_ minutos.

Revisar mi nivel de glucosa en la sangre a: \_\_\_\_\_

Plan de comida sana: \_\_\_\_\_

*Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.*

