



DIABETES GESTACIONAL

Según el CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), la Diabetes Gestacional es un tipo de diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre) que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres que nunca padecieron esta enfermedad. En algunas mujeres, la Diabetes Gestacional puede afectarles en más de un embarazo.

Su médico puede ordenarle la prueba de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28 para detectar si usted está padeciendo Diabetes Gestacional.

Causas

Algunas de las causas de la Diabetes Gestacional son:

- Cambios hormonales
- Obesidad o sobrepeso
- Subir mucho de peso durante el embarazo
- Historial familiar (familiares que tengan diabetes)
- Hipertensión arterial
- Ovarios poliquísticos

Síntomas

- Aumento de la sed
- Orinar con más frecuencia
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Aumento de peso

Si su Diabetes Gestacional no está controlada su bebé puede:

- Nacer antes de tiempo (parto prematuro)
- Ser demasiado grande (pesar más de 9 libras al nacer) lo que puede causar problemas durante el parto
- Sufrir cambios rápidos en los niveles de azúcar en la sangre luego de su nacimiento
- Sufrir problemas respiratorios
- Tener mayor probabilidad de sufrir obesidad o sobrepeso en la infancia o adolescencia
- Tener mayor probabilidad de tener diabetes más adelante en su vida

Si tiene Diabetes Gestacional puede que usted:

- Tenga complicaciones durante el parto
- Aumente la probabilidad de tener un parto por cesárea
- Tenga preeclampsia
- Desarrolle diabetes tipo 2 luego del embarazo

Diabetes Gestacional

¿Qué debo hacer si tengo Diabetes Gestacional?

-  Asista a sus citas médicas de rutina.
-  Revise sus niveles de azúcar en sangre regularmente o según le indique su médico.
 - El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología (ACOG) recomienda tratar de mantener el azúcar en sangre debajo de estos niveles:

Antes de las comidas	95 mg/dl o menos
1 hora después de comer	130 mg/dl o menos
2 horas después de comer	120 mg/dl o menos

Puede que su médico le recomiende niveles de azúcar en sangre diferentes a estos. Hable con su médico para que juntos desarrollen un plan de acción que le ayude a mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Cumplir con este plan puede ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé sano.

-  Coma alimentos saludables. Aprenda qué alimentos consumir para mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control. Consulte a un nutricionista o educador en diabetes.
-  Haga ejercicios al menos 5 días a la semana por 30 minutos (consulte a su médico).
-  Tome los medicamentos según ordenados por el médico; es probable que necesite inyectarse insulina.

Cuide su salud después del nacimiento del bebé

- La Diabetes Gestacional desaparece luego de dar a luz, pero en ocasiones permanece.
- Asegúrese que le hagan la prueba de diabetes luego que el bebé nace y a las 6 semanas después del parto.



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario de PSM**
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)
Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PSM cumple con las leyes estatales y federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, edad, color, origen de nacionalidad, discapacidad o sexo.

Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 y 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 and 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencia: <https://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/diabetes-gestational.html>