



## Diabetes gestacional: guía rápida

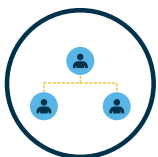
### ¿Qué es la diabetes gestacional?

- La diabetes gestacional provoca niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre durante el embarazo.
- Cuando usted come, su cuerpo transforma los hidratos de carbono de los alimentos en glucosa, que entra en la sangre.
- El cuerpo produce insulina para ayudar a que la glucosa pase de la sangre a las células como fuente de energía.
- Las hormonas del embarazo pueden hacer que la insulina no funcione tan bien como debería.
- Esto significa que la glucosa permanece en la sangre, lo que produce niveles altos de glucosa en sangre y diabetes gestacional.

### Por qué algunas personas tienen diabetes gestacional

Cualquier persona puede presentar diabetes gestacional. No está sola y no ha hecho nada para causarla.

Su riesgo puede ser más alto debido a:



su historial familiar



su edad



su historial médico



su contexto cultural



su peso



tipos de medicamentos que usa

La diabetes gestacional es frecuente y se puede tratar. Con el cuidado adecuado, puede tener un embarazo y un bebé sanos.

## Diabetes gestacional y su bebé

La diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de:

- presión arterial alta durante el embarazo;
- tener un bebé de tamaño grande;
- que su bebé tenga niveles bajos de glucosa en sangre después de nacer.

Al cuidar su diabetes, puede reducir estos riesgos.

## Cómo cuidar la diabetes gestacional

Su médico o su equipo de diabetes le ayudará a elaborar un plan para cuidar su diabetes gestacional. Su plan puede incluir:



### Alimentación saludable

El equilibrio adecuado de alimentos saludables le brinda los nutrientes necesarios a usted y a su bebé. También ayuda a mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro de un rango saludable.



### Actividad física

Ayuda a mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro de un rango saludable y a que su cuerpo esté en buena condición para prepararse para el nacimiento de su bebé.



### Controles de glucosa en sangre

Estos controles le ayudan a ver cómo los alimentos y la actividad física influyen en sus niveles de glucosa en sangre y cómo mantenerlos dentro de un rango saludable.



### Insulina y otros medicamentos

Muchas mujeres necesitan insulina u otros medicamentos para manejar su diabetes y mantener niveles de glucosa en sangre saludables.

## Después de que nazca su bebé

- La diabetes gestacional por lo general desaparece después de que nace el bebé. Su bebé no nacerá con diabetes.
- Pero el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro es mayor tanto para usted como para su bebé.
- Los controles periódicos de diabetes y mantener un estilo de vida saludable pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos.
- Consulte con su médico o especialista en diabetes sobre los controles que usted necesita.



## El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), visite [ndss.com.au](https://ndss.com.au) o llame a la Línea de asistencia del NDSS al **1800 637 700**.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.