diabetes gestacional

mi embarazo, mi bebé y yo

Estimada futura mamá,

Usted desea tener un bebé saludable y mantenerse saludable también. Saber qué alimentos comer para ayudar a controlar su azúcar en sangre es importante. Las mamás a veces se sienten abrumadas cuando se enteran de que tienen diabetes gestacional, usted puede estar sintiendo lo mismo. Esperamos que la información y las ideas en este folleto le sean útiles durante este período de nuevo aprendizaje.

Encontrar alimentos y actividades que sean saludables para usted y su bebé la ayudará a controlar sus niveles de azúcar en sangre durante el embarazo. Los consejos en este folleto no reemplazan el asesoramiento de su médico. Su médico y nutricionista la ayudarán a aprender qué es lo mejor para usted.

Felicitaciones y nuestros mejores deseos!

Atentamente,

El personal del programa de nutrición WIC (Mujeres, Bebés, Niños)

Puede obtener más información sobre la diabetes gestacional en estos sitios web:

http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/

http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/gdm/

http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/gestational-diabetes/

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional se produce durante el embarazo, cuando su cuerpo no puede usar de forma adecuada el azúcar en sangre. En la mayoría de las mujeres, los niveles de azúcar en sangre regresan a la normalidad después de que nace su bebé.

La insulina es necesaria para que sus células utilicen el azúcar como combustible para tener energía. La insulina se genera en el páncreas. Si usted tiene diabetes, su páncreas es incapaz de generar suficiente insulina para satisfacer las necesidades de su cuerpo, o las células de su cuerpo tienen problemas para utilizar la insulina que se genera. La insulina es necesaria para que las células absorban el azúcar en sangre, donde se utiliza para generar energía. Esto hace que usted tenga hiperglucemia.

- Cuando su azúcar en sangre es alta durante el embarazo, el azúcar adicional va a su bebé.
- Su bebé recibe calorías adicionales del azúcar y las almacena como grasa. Esto puede hacer que su bebé pese más al nacer y dificulte el parto.
- El páncreas de su bebé genera más insulina para controlar el azúcar en sangre alta que usted le trasmite.
- Después del nacimiento, su bebé continúa generando insulina extra. Esto hace que su bebé tenga bajos niveles de azúcar en sangre. Su bebé quizá tenga que permanecer en el hospital para reestablecer los niveles normales de azúcar en sangre.

¿Qué significa esto para mi embarazo?

Usted tendrá que mantener su azúcar en sangre en un nivel normal para ayudar a que su bebé crezca bien y se mantenga saludable.

Cuando su azúcar en sangre es alta, es más probable que desarrolle problemas como:

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Infección de la vejiga (infección del tracto urinario)
- Su bebé puede crecer hasta un tamaño que podría requerir una cesárea para que nazca de forma segura.

Al monitorear y controlar su azúcar en sangre, usted puede ayudar a que usted y su bebé estén saludables.

¿Qué significa la diabetes gestacional para mi bebé?

Mantener su azúcar en sangre en niveles normales durante el embarazo protegerá y hará que su bebé crezca bien. Si su azúcar en sangre se mantiene alta, su bebé puede:

- Tener piel amarillenta (ictericia).
- Ser muy grande (macrosomía).
- Tener un parto difícil que cause problemas de hombros (plexo braquial).
- Nacer muerto.
- Permanecer en el hospital más días después del nacimiento con muy baja azúcar en sangre (hipoglucemia).
- Tener problemas respiratorios (síndrome de dificultad respiratoria).
- Tener sobrepeso de niño o adulto.
- Tener diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

"Al controlar los alimentos que consumo y añadir un poco de actividad a mi día, he podido mantener mi nivel de azúcar dentro del rango normal. Ha sido más fácil de lo que pensé y me alegra haber hecho estos cambios para mantenernos sanos."

"Es muy importante para mí recuperar mi peso anterior al embarazo. Estoy muy orgullosa de mí misma por mantener mi peso dentro de las recomendaciones."

¿Cómo puedo cuidar de mi bebé ahora que tengo diabetes gestacional?

Estas son algunas cosas que puede hacer para mantener a su bebé sano:

- Siga un patrón de alimentación saludable.
- Hable con un nutricionista, educador certificado en diabetes o enfermera certificada acerca de los hábitos para controlar su diabetes gestacional.
- Revise su azúcar en sangre varias veces al día.
- Realice ejercicio tal como lo sugiere su médico como ayuda para consumir su azúcar en sangre.
- Use la insulina como le indique su médico.
- Siga las recomendaciones de ganancia de peso para un aumento de peso saludable.

Su médico o clínica la ayudarán a aprender a controlar su azúcar en sangre y a mantenerla en niveles normales.

¿Qué más puedo hacer por mi bebé?

Comer regularmente, comer comidas pequeñas y saludables o bocadillos cada 2-3 horas, incluir proteínas con cada comida o bocadillo. Comer un bocadillo antes de acostarse, como unas rodajas de manzana con mantequilla de maní o un vaso de leche.

Elija alimentos que no eleven demasiado su azúcar en sangre. Los alimentos que son buenas fuentes de proteína no elevarán su azúcar en sangre y la ayudarán a sentirse satisfecha a la vez que ayuda a su bebé a crecer:
Estos incluyen:

Huevos	Pollo o pavo
Carnes magras	Queso
Pescado	Yogur sin sabor (agregue la fruta que desee)

Algunos alimentos tienen proteínas, pero también carbohidratos (car-bo-HI-DRA-tos) que pueden elevar su azúcar en sangre. Estos alimentos son buenos para usted, pero en exceso pueden elevar demasiado su azúcar en sangre. Estos alimentos son:

Frijoles Leche Nueces y Mantequillas de nueces

Coma vegetales, la mayoría contiene muy pocos carbohidratos. Están llenos de vitaminas y minerales necesarios para su cuerpo, y tienen fibra, lo cual la ayuda a hacerla sentir satisfecha y a evitar el estreñimiento.

Intente comer vegetales tan frecuente como le sea posible. Cocínelos y sírvalos con un poco de salsa o mantequilla, en sopas o en ensaladas. Agregue más vegetales en lugar de pasta, arroz, pan y tortillas.

¿Con qué alimentos debo tener cuidado?

Es mejor no comer alimentos dulces mientras estás embarazada porque aumentan su azúcar en la sangre.
Si usted los ingiere, limite las cantidades al:

- servirse porciones más pequeñas
- comerlas con algún bocadillo
- reemplazarlas por otro carbohidrato en alguna comida

Evite o limite alimentos como:

patatas	pastas	fideos
arroz	tortillas	pan
mermeladas	tartas	gaseosas
miel	pasteles	té dulce
galletas	dulces	kool-aid

Al ingerir panes, tortillas y fideos o pastas, elija variedades de granos enteros y coma porciones más pequeñas.

"Mi médico me dijo que como tengo diabetes gestacional mi bebé tiene una mayor probabilidad de tener sobrepeso o incluso tener diabetes al crecer. Por medio de la lactancia, puedo ayudar mi hijo ser más saludable para toda la vida y reducir el riesgo de tener sobrepeso y desarrollar diabetes."

¿Puedo amamantar a mi bebé?

Sí. Amamantar es algo muy saludable para usted y su bebé. Ayudará a que su cuerpo use el azúcar en sangre después de que nazca su bebé. También reducirá las posibilidades de que su bebé tenga diabetes.

¿Qué sucede después del parto?

La diabetes gestacional termina junto con su embarazo. Pero las mujeres que tienen diabetes gestacional tienen más probabilidades de tener diabetes tipo 2 después del embarazo. Es importante que se realice análisis regulares de diabetes si tuvo diabetes gestacional:

- Realícese un análisis de diabetes seis semanas después del parto.
- Vuelva a analizarse una vez por año.

Pídale a su médico o clínica que le realice el análisis, si es que no se lo ofrecen.

Cuídese mucho para evitar o retrasar la diabetes. Puede hacerlo al:

- Mantener su peso en un nivel normal.
- Comer sano.
- Ejercitarse casi todos los días.

"Al incluir alimentos con proteínas en mis comidas y bocadillos, he podido mantener mi azúcar en sangre más estable. No me permito tener demasiada hambre, por lo que como algo cada 2 o 3 horas".

Bocadillos que puedo elegir más a menudo:

Huevos hervidos

Yogur, sin azúcar o sin sabor

Apio con mantequilla de maní

Puré de garbanzos con vegetales

Nueces

Queso en tiras

Mis ideas de bocadillos son:

_____

_____

_____

_____

_____

Estar activa después de un bocadillo o una comida ayuda a reducir mi azúcar en sangre. Estas son algunas ideas que funcionaron para otras mamás:

- "De una caminata corta y me siento mejor cuando regreso."
- "Después de comer, me estiro un poco y a veces camino en el mismo lugar durante unos minutos."
- "¡Pongo algo de música y bailo!"
- "Llevo a mis hijos al parque. Les encantan los columpios."
- "Descubrí que cuando limpio la casa o hago algunas tareas domésticas después de comer, eso ayuda a mi azúcar en sangre. Doblar ropa, lavar los platos, barrer el piso o guardar cosas hacen la diferencia."

Menú de muestra para usted

Desayuno:
- 1 huevo revuelto
- 1 rebanada de de trigo integral o 1 tortilla de 6 pulgadas
- 1 cucharadita de margarina

agua, café o té

Bocadillo:
- 1-2 cucharadas de puré de garbanzos con verduras crudas

Almuerzo:
- 1 taza de sopa de vegetales
- 2 onzas de pavo

lechuga y rebanadas de tomate
- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 2 cucharaditas de mayonesa
- 1 manzana o banana pequeña
- 1 taza de leche descremada

Bocadillo:
- 5 galletas integrales de trigo
- 1 cucharada de mantequilla de maní

Cena:
- 3-4 oz. de pechuga de pollo sin piel
- ½ taza de ejotes
- ½ taza de puré casero de camote o calabaza
- 1 cucharadita de margarina
- 1 taza de ensalada de hojas verdes con aceite y vinagre
- 1 taza de leche descremada

Bocadillo:
- 1 naranja
- 1 onza de queso bajo en grasa

La versión original de este contenido fue desarrollada por el Departamento Estatal de Servicios de Salud (DSHS, por su sigla en inglés), una agencia del estado de Texas. El DSHS proporciona este contenido “tal cual es” sin ningún tipo garantía. Este contenido ha sido alterado de su versión original y representa un trabajo derivado. Programa de Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) del estado de Washington ha alterado esta publicación.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD / TTY 711).

DOH 961-1058 February 2015 - Spanish

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

WIC
Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Gestational Diabetes: My Pregnancy, My Baby, and Me**
Size:	14 x 8.5" (12 pages self-cover)
Paper stock:	100# book white, smooth
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 7 x 8.5"
DOH Pub #:	961-1058