

Diabetes. GESTACIONAL

Es el aumento de glucosa en sangre (glucemia) que se desarrolla por primera vez durante el embarazo.



¿Cómo prevenir?

Lograr peso adecuado previo al embarazo (si es posible, programarlo)

Recomendaciones

Durante los primeros 6 meses de gestación



Realizar actividad física



Controlar el aumento de peso durante las fases del embarazo



Llevar dieta saludable y adecuada



Factores de riesgo



Antecedentes de diabetes tipo 2 en familiares de primer grado



Haber tenido **hijos con peso superior a 4 kg al momento de nacer**



Embarazos previos con diabetes gestacional



Sobrepeso materno previo al embarazo



Síndrome de ovario poliquístico



Mujeres mayores de 35 años

Consecuencias

La ausencia de tratamiento adecuado eleva el riesgo de tener bebés macrosómicos (+4 kg. al momento de nacer), y otras posibles complicaciones:



Posibles riesgos futuros: diabetes, hipertensión arterial, colesterol elevado, infarto de miocardio y ACV

Tratamiento



ALIMENTACIÓN ADECUADA

Dieta variada, saludable y en cantidades apropiadas, determinada por nutricionista



ACTIVIDAD FÍSICA

Caminatas o natación mejoran los niveles de glucemia materna



EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA

Toda embarazada con diabetes gestacional es provista de un medidor de glucemia capilar que detecta si sus valores son adecuados y encuadran en los objetivos de control metabólico

EL CORRECTO TRATAMIENTO AYUDA A CONTROLAR LOS VALORES DE GLUCEMIA Y MINIMIZA LOS RIESGOS, EQUIPARÁNDOLO A UN EMBARAZO SIN DIABETES