

Manual de diabetes gestacional

Diabetes gestacional



Aparece cuando las hormonas y el aumento de peso a causa del embarazo interfieren con la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina, aumentando el nivel de glucosa en sangre.

Este tipo de diabetes suele desaparecer después del parto.

Si no se trata a tiempo...

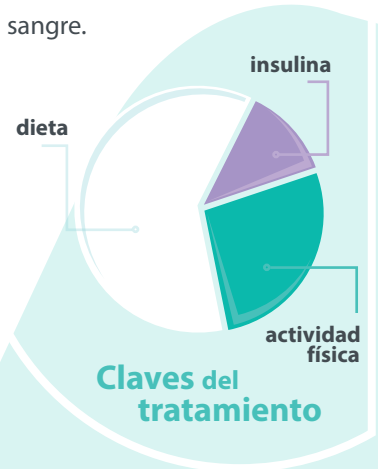
Tu bebé puede crecer más de lo normal (lo que dificulta el parto).

El riesgo en la madre y en el niño de sufrir diabetes y obesidad en el futuro es mayor.

¿Cómo se trata?

Seguir un **plan de alimentación adecuado** y **practicar ejercicio** de forma moderada cada día, son las claves del tratamiento.

- El plan de alimentación es fundamental para que tus niveles de azúcar estén dentro de los objetivos que hemos fijado.
- Recuerda caminar entre 30 - 60 minutos al día a paso ligero, vigilando tu frecuencia cardíaca (que no supere las 150 pulsaciones por minuto).



¿Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre?

Para ello necesitas **un medidor de glucosa, un pinchador y tiras reactivas.**

Es importante que apuntes cada una de las mediciones, no lo olvides. Sigue estos pasos:



Tus valores deben estar:

Glucosa basal
(antes de desayunar)

↓ 95 mg/dl

1 hora después de desayunar

↓ 140 mg/dl

1 hora después de comer

↓ 140 mg/dl

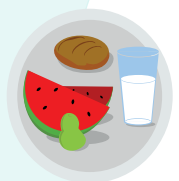
1 hora después de cenar

↓ 140 mg/dl

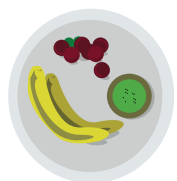
Horario de tus comidas



Desayuno
8:00h



Media mañana
11:00h



Comida
14:30h



Merienda
18:00h



Cena
21:00h



Toma nocturna
23:30h

