



Aprendizaje colaborativo de cuidados
posparto para la diabetes gestacional de Ohio

Controle su riesgo. Proteja a su familia.

Conjunto de herramientas sobre diabetes mellitus gestacional (GDM)



Patrocinado por el
Ohio Department of Health



Ohio Colleges of Medicine
Government Resource Center

Administrado por los Ohio Colleges of Medicine
Government Resource Center



¿Qué es la diabetes mellitus gestacional (GDM)?

La diabetes mellitus gestacional (gestational diabetes mellitus, GDM)

Es un tipo de diabetes que se desarrolla únicamente durante el embarazo. Diabetes significa que su nivel de azúcar en sangre, también llamado glucosa en sangre, es demasiado alto.

La GDM puede controlarse

Trabaje con su proveedor de atención médica para elaborar un plan para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control. Respetar este plan puede ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables. **También puede ayudarla a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 después del parto.**



¿Cómo puede afectarme la GDM?

La GDM no controlada puede causar lo siguiente:

- problemas durante el parto;
- gran tamaño del bebé y necesidad de que le hagan una cesárea;
- preeclampsia, la cual puede provocar presión arterial alta durante el embarazo.

Si tiene GDM, corre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 luego del embarazo.

- **La diabetes tipo 2 es el tipo de diabetes más común.**
- En la diabetes tipo 2, se produce una falta de insulina o el organismo no puede utilizarla adecuadamente. La insulina es una hormona que ayuda al organismo a utilizar el azúcar para generar energía.

¿Cómo puede la GDM afectar a mi bebé?

La GDM no controlada puede causarle lo siguiente a su bebé:

- gran crecimiento (peso superior a las 10 libras), que, a su vez, puede provocar problemas en el parto;
- cambios rápidos de nivel de azúcar en sangre luego del parto. Se le controlará el nivel de azúcar en sangre de su bebé con frecuencia.
- sobrepeso u obesidad durante la niñez, que puede provocar diabetes tipo 2.

Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Cómo puedo obtener más información sobre los cuidados relacionados con la GDM?

Trabaje con su proveedor de atención médica antes, durante y después del embarazo para evitar problemas. Este es el momento para que usted y su bebé se mantengan saludables. Durante el embarazo, es importante mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control. Estas son algunas sugerencias:

1. Visite a su proveedor de atención médica regularmente.

- Al trabajar en conjunto, podrá detectar problemas en forma temprana o incluso prevenirlos.
- **Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:** ¿Debo visitarlo con más frecuencia porque tengo GDM?

2. Manténgase activa y coma alimentos saludables.

- Permanezca activa para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control.
- Trabaje con un dietista/nutricionista o educador en diabetes para planificar sus comidas. Aprenda qué debe comer para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control.

3. Tome sus medicamentos (si se los recetan: no siempre se recetan medicamentos para la GDM).

- Hacer cambios en su dieta y en su actividad pueden ayudarla a controlar su nivel de azúcar en sangre.
- Si necesita medicamentos además de la dieta y el ejercicio para controlar su nivel de azúcar en sangre, hable de cuáles son los mejores para usted.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.



4. *Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia.*

- Sea consciente de que su nivel de azúcar en sangre puede cambiar muy rápidamente y ascender o descender demasiado. Su alimentación, la cantidad de ejercicio que realice y el bebé en gestación harán que su nivel de azúcar en sangre cambie varias veces durante el día.
- Controle su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia que su proveedor de atención médica se lo indique.
- Controle su nivel de azúcar en sangre cada vez que tenga síntomas.
- **Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:** ¿Con qué frecuencia y cuándo debo controlar mi nivel de azúcar en sangre?

5. *Controle y trate rápidamente el nivel bajo de azúcar en sangre.*

- Controle su nivel de azúcar en sangre de inmediato si tiene síntomas.
- Trate rápidamente el nivel bajo de azúcar en sangre. Lleve siempre con usted una fuente rápida de azúcar, como caramelos duros o comprimidos de glucosa.

6. *Hágase una prueba de detección de diabetes luego del embarazo.*

Hágase una prueba de diabetes 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé y luego cada 1 a 3 años.

Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Cómo me preparo para la prueba de detección de diabetes tipo 2 luego de tener a mi bebé?



Manténgase activa

El ejercicio puede ayudarla a alcanzar sus objetivos de nivel de azúcar en sangre. Hable con su proveedor de atención médica sobre el tipo de actividad que es mejor para usted. Si usted ya es una persona activa, infórmele a su proveedor de atención médica qué actividad física realiza. Estar físicamente activa también ayudará a disminuir sus posibilidades de tener diabetes tipo 2—y los problemas relacionados con esta—en el futuro. Este es el momento de tener buenos hábitos para usted y su bebé.

- Haga tanta actividad física como pueda. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad, 5 días a la semana.
- Haga actividades aeróbicas en las que se utilicen los músculos grandes para hacer que los latidos del corazón se aceleren. Realice caminatas rápidas, natación, baile o actividades aeróbicas de bajo impacto.
- Evite hacer ejercicios cuando el clima esté húmedo o caluroso.
- Beba siempre mucha agua cuando haga ejercicio.



Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Está bien que hago ejercicio?

Tu bebé te tiene

Usted tiene text4baby



Textéé BEBE a 511411

Recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.



Un servicio de la
Coalición Nacional
de Mamas
Saludables, Bebés
Saludables

text4baby™ text4baby.org



FDA
Office of
Women's
Health
www.fda.gov/pregnancy

Elija alimentos saludables.

- Ingiera comidas más pequeñas con mayor frecuencia.
 - Ingerir 3 comidas más pequeñas y comer entre 2 y 3 refrigerios saludables por día puede ayudarla a controlar su nivel de azúcar en sangre.
- No se salte comidas.
- Elija alimentos con bajo contenido de azúcar simple.
 - Evite los alimentos/bebidas endulzados con azúcar o miel.
 - Limite el consumo de jugo de fruta. Coma más frutas frescas.
 - Los endulzantes Splenda® o Equal® son buenos sustitutos del azúcar. Evite los sustitutos que digan “sacarina” en la etiqueta.
- Elija alimentos ricos en fibra.
 - Elija panes y cereales de granos integrales, frijoles secos y frutas y vegetales frescos.
 - Limite el consumo de productos a base de harina blanca.
 - Limite el consumo de alimentos procesados.
 - Los alimentos con alto contenido de fibra pueden ayudarla a controlar su nivel de azúcar en sangre.
- Limite el consumo de comidas rápidas.
 - Limite el consumo de alimentos empanados y frituras.
 - Elija alimentos asados u horneados.
- Coma pequeñas porciones de carbohidratos complejos que se encuentran en alimentos ricos en almidón.
 - El tamaño de la porción de un alimento que contiene carbohidratos es de aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza o 15 gramos de carbohidratos.

Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Cuántos carbohidratos puedo ingerir en las comidas y los refrigerios?

Alimentos con carbohidratos

Todos estos alimentos tienen carbohidratos. Cada cantidad indicada equivale a 15 gramos, o una porción, de carbohidratos.

Almidones

- ¼ bagel grande
- 1 bizcocho (2 ½ pulgadas)*
- 1 rebanada de pan
- ½ panecillo de hamburguesa/perro caliente
- 1 tortilla de maíz
- ½ tortilla de harina
- 1 cubo (2 pulgadas) de pan de maíz*
- ¼ magdalena grande o 1 pequeño*
- 1 panqueque (4 pulgadas)*
- 1 wafle (4 pulgadas)*
- ½ sopaipilla*
- ½ pan de pita (6 pulgadas)
- ½ taza de cereal frío
- ½ taza de avena
- ½ taza de sémola
- ¼ taza de granola*
- ⅓ taza de cuscús
- ⅓ taza de pastas
- ⅓ taza de arroz
- ¾ taza de pozole
- ⅓ taza de relleno de pan*
- 6 galletas saladas
- 9—13 papas fritas (¾ oz)*
- ⅓ taza de frijoles horneados*
- ½ taza de frijoles (habichuelas pintas, blancas, etc.)
- ⅓ taza de pasta de garbanzos
- ½ taza de lentejas o arvejas partidas
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de maíz
- ½ mazorca de maíz
- 3 tazas de palomitas de maíz
- ½ taza de papa o ¼ papa grande
- ⅓ taza de papas fritas pequeñas*
- ½ taza de batatas
- 1 taza de calabaza
- ½ tamal*

*Estos alimentos contienen grasa adicional.



Frutas

- 1 manzana pequeña
- ½ taza de puré de manzanas sin azúcar
- 4 albaricoques pequeños
- 8 mitades pequeñas de albaricoques secos
- ½ banana mediana
- ¾ taza de arándanos
- ½ taza de fruta enlatada baja en calorías
- ⅓ cantalupo mediano
- 12 cerezas
- 3 dátiles
- ½ toronja
- 17 uvas pequeñas
- 1 kiwi
- ¼ mango grande
- 1 taza de melón cortado de cubos
- 1 nectarina pequeña
- 1 naranja pequeña
- ½ papaya pequeña
- 1 pera pequeña
- 1 durazno mediano
- ¾ taza de piña fresca
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas pasas
- 2 cucharadas de fruta seca (pasas de uvas, bayas, cerezas)
- 1 ¼ taza de fresas
- 2 mandarinas pequeñas



Leches de origen animal y vegetal

- 1 taza de leche (descremada, 1 %, 2 % o entera)
- 1 taza de leche de arroz (sin sabor y sin azúcar)
- 2 tazas de leche de soya (sin sabor y sin azúcar)
- 2 tazas de leche de almendras (sin sabor y sin azúcar)
- ½ taza de leche evaporada
- ⅓ taza de yogur de frutas
- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de yogur sin azúcar agregada



Utilice las etiquetas de información nutricional de los alimentos o un libro de recuento de carbohidratos para calcular la cantidad de carbohidratos de los alimentos que no figuran en la enumeración anterior.

Otros alimentos

Estos alimentos tienen muy pocos carbohidratos.

Vegetales *(Coma todo lo que quiera de estos alimentos, a menos que sean empanados).*

- Alcachofas
- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Frijoles verdes
- Lechuga
- Hongos
- Quingombó
- Cebollas
- Pimientos
- Guisantes
- Espinaca
- Tomates

Proteína *(Elija proteína baja en grasa la mayor parte del tiempo).*

Bajo contenido graso:

- Bife de nalga, solomillo o lomo (sin grasa)
- Pollo sin piel
- Requesón
- Huevos blancos
- Jamón magro

• Mariscos

• Tofu

• Pavo

Contenido graso medio:

- Carne molida
- Huevos

• Queso mozzarella

Alto contenido graso:

- Queso
- Salchicha
- Salchicha de Bolonia
- Salame

Grasas *(Elija más grasas insaturadas y menos grasas saturadas).*

Grasas insaturadas:

- Aguacate
- Nueces
- Mayonesa
- Margarina

• Aceite de canola, oliva, maní, maíz, girasol

Grasas saturadas:

- Media Crema

• Tocino

• Mantequilla

• Coco

• Grasa de cerdo

• Grasa

Mi planificador alimentario

Consulte las pautas de planificación de comidas al dorso.



Métodos de uso de mi planificador de platos

- Llene 1/2 plato con verduras tales como brócoli, zanahorias, coliflor y ensalada
 - Llene 1/4 del plato con carne magra de res, pollo o pescado; es decir, aproximadamente 3 onzas
 - Llene 1/4 del plato con un alimento con almidón de su elección, como 1/2 taza de puré de papas
 - Agregue 1 porción de fruta
 - Elija 1 porción de leche
 - Agregue margarina o aceite para la preparación o adición como opción en la mesa
- Agregue otras porciones según sea necesario para completar el plan de comida
- Para el desayuno,** use solamente la mitad del plato
- Para el almuerzo o la cena,** use todo el plato



Plato de 9 pulgadas

Vaso de
8 onzas
de leche

Alimentos
sin restricciones

Pautas para planificar las comidas

Carbohidratos

Elija 3 porciones cualesquiera en cada comida.*

Puede elegir panes y almidones, frutas, algunas verduras y leche. Si su plan de comida es diferente, adapte la cantidad de porciones. Ejemplos de una porción de carbohidratos:

Panes y almidones

- 1 panecillo o rodaja de pan
- 1/3 de taza de arroz o pasta
- 1/2 taza de papas o cereales cocidos
- 3/4 de taza de cereales secos
- 1/2 taza de maíz

Frutas

- 1 fruta pequeña, como una pera o manzana
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 taza de jugo de fruta

Leche

- 1 taza de leche descremada o con bajo contenido graso
- 1 taza de yogurt con bajo contenido graso, sin azúcar

*Nota: Si tiene un plan de comidas personalizado, la cantidad de porciones que elija puede variar.

Carnes y proteínas

Elija de 1 a 3 porciones por comida.*

Ejemplos de una porción:

- 1 onza de carne magra de res, ave o pescado
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- 1/4 taza de requesón con bajo contenido graso

Grasas

Elija 1 ó 2 porciones por comida.*

Ejemplos de una porción:

- 1 cucharadita de margarina, aceite o mayonesa
- 1 cucharada de condimento para ensalada o queso crema

Alimentos sin restricciones

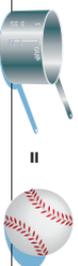
Alimentos con menos de 20 calorías por porción.

Consuma la cantidad que desee de:**

- La mayoría de las verduras
- Refresco sin azúcar
- Café negro o té solo

Orientación gráfica sobre el tamaño de las porciones

1 taza =



1/2 taza =



1/3 de taza =



2 cucharadas =



1 cucharada =



1 cucharadita =



1 onza (oz) =



3 onzas (oz) =



Control de su nivel de azúcar en sangre

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) afirma que debería tratar de mantener sus niveles de azúcar en sangre por debajo de estos niveles:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que mi proveedor recomienda
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	

El nivel de azúcar en sangre se mide en miligramos por decilitro (mg/dL).

Su proveedor de atención médica podría recomendar diferentes niveles de azúcar en sangre. **Pídale a su proveedor de atención médica que le anote en el cuadro anterior los niveles que usted debe tener.**

Nivel alto de azúcar en sangre

Su nivel de azúcar en sangre es alto cuando el valor es de 130 mg/dL o más. Un nivel alto de azúcar en sangre puede causarle lo siguiente:

- Sed.
- Dolores de cabeza.
- Urinación frecuente.
- Dificultades para prestar atención.
- Visión borrosa.
- Debilidad o cansancio.
- Infecciones por candida.

Infórmele a su proveedor de atención médica si tiene alguno de estos signos o síntomas. **Pídale a su proveedor de atención médica que anote un nivel en el espacio en blanco que aparece a continuación.** Llame a su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en sangre es superior a _____ .

Nivel bajo de azúcar en sangre

Su nivel de azúcar en sangre es bajo cuando el valor es de 70 mg/dL o menos. El nivel bajo de azúcar en sangre se llama hipoglucemia.

Un nivel bajo de azúcar en sangre puede causarle lo siguiente:

- Hambre.
- Dolores de cabeza.
- Mareos o temblores.
- Sensación de confusión.
- Palidez.
- Sudor.
- Debilidad.
- Ansiedad o malhumor.
- Ritmo cardíaco acelerado.

Si nota alguno de estos signos y síntomas haga lo siguiente:

- Controle su nivel de azúcar en sangre.
- Si es bajo, trátelo rápidamente comiendo o bebiendo una fuente rápida de azúcar:
 - caramelos duros.
 - 4 onzas de jugo de fruta o leche descremada.
- Controle nuevamente su nivel de azúcar en sangre en 15 minutos.
- Si no mejoró, coma o beba nuevamente una fuente rápida de azúcar.
- Cuando se sienta mejor, coma un refrigerio proteico como queso y galletas saladas o la mitad de un sándwich con mantequilla de maní.

Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Debo llamar si experimento niveles bajos de azúcar en sangre dos o más veces en 1 semana o menos?



Más y más mamás

... están amamantando:

- El 77 % de todos los bebés nacidos en 2010 fueron amamantados durante algún tiempo: esto representa un aumento con respecto al 70 % en el año 2000.
- El 49 % de todos los bebés nacidos en 2010 tomaban leche materna a los 6 meses—esto representa un aumento con respecto al 35 % en el año 2000.

... están salvando vidas:

- La lactancia materna puede reducir la posibilidades de padecer el síndrome de muerte infantil súbita (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) en un 36 %.

Cómo mantener a su bebé saludable

Su bebé tiene menos probabilidades de enfermarse o permanecer en el hospital debido a una enfermedad. Debido a que la leche materna está creada especialmente para su bebé, esta puede ayudar a prevenir lo siguiente:

- infecciones de oído.
- obesidad infantil.
- diarrea.
- leucemia infantil (cáncer en la sangre).
- problemas respiratorios.

Cómo mantenerse saludable

La lactancia materna también es buena para su salud. Reduce el riesgo de tener diabetes. Estudios demuestran que mientras más tiempo amamante, menor será el riesgo de desarrollar cáncer de mama y de ovarios. La lactancia materna también puede ayudarla a bajar de peso con más éxito.

Dele a su bebé un comienzo saludable

Para prepararse para la lactancia materna haga lo siguiente:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre sus planes de amamantar.
- Tome una clase sobre cómo dar de mamar.
- Pregunte a su proveedor de atención médica que le pida a un asesor sobre lactancia que se especialice en ayudar a las mamás que amamantan que la visite.
- Hable con amigas que han amamantado y considere unirse a un grupo de asistencia sobre la lactancia materna.

Para obtener más información, visite
<http://womenshealth.gov/breastfeeding>

Fuente: *Womenshealth.gov*



Planifique sus próximos embarazos

Decida qué objetivos desea cumplir antes de tener su próximo hijo y escríbalos a continuación (p. ej.: académicos, laborales, financieros).

Asegúrese de elegir un método anticonceptivo.

Hable con su proveedor de atención médica sobre si planea amamantar. La lactancia materna puede marcar una diferencia en cuanto a la mejor opción para usted y su bebé.

- DIU o implante.
- Inyección anticonceptiva (Depo-Provera).
- Píldoras, parches o anillos anticonceptivos.
- Condones.
- Gel, crema, espuma, supositorio o esponja espermicidas.
- Diafragma o capuchón cervical.

Retire, reemplace, actualice, recargue u obtenga más para esta fecha, _____.



Utilice el método anticonceptivo de forma correcta y en todo momento hasta que esté lista para quedar embarazada

- Usaré _____ luego de tener a mi bebé.
- Hablaré con mi proveedor de atención médica si tengo nuevos problemas de salud o si estoy tomando medicamentos que podrían afectar el método anticonceptivo que utilizo.
- Hablaré con mi proveedor de atención médica sobre cuándo y cómo dejar de utilizar un método anticonceptivo.

Piense acerca de sus objetivos con respecto a los hijos

- Quiero tener _____ hijo/hijos.
- Deseo quedar nuevamente embarazada a los _____ años.
- Deseo tener hijos con _____ años de diferencia. (Se recomienda una diferencia de al menos 18 meses).

Si piensa que usted si desea someterse a una cirugía para no poder volver a quedar nuevamente, hable con su proveedor de atención médica al menos 30 días antes de tener a su bebé. Es posible que deba completar documentación.

Manténgase saludable luego del nacimiento de su bebé.

Es importante realizarse una prueba de detección de diabetes luego del nacimiento de su bebé. Las mujeres que tiene GDM tienen 7 veces más probabilidades de tener diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Luego del embarazo y en el futuro:

- **Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección de diabetes 6 a 12 semanas después del parto.**
- Continúe comiendo alimentos saludables y haga ejercicio de manera regular.
- Amamante a su bebé.
- Hable sobre sus planes de tener más hijos antes de su próximo embarazo.
- Cuide su peso. Dentro de los 6 a 12 meses posteriores al nacimiento, debe haber regresado a su peso de antes de quedar embarazada. Si no ha alcanzado su peso objetivo, trabaje durante los próximos meses para bajar entre el 5 y el 7 % de su peso corporal total. Por ejemplo, si pesa 200 libras, su objetivo debe ser bajar entre 10 y 14 libras. Planifique bajar de peso lentamente, esto la ayudará a mantenerlo.
- Sométase a revisiones médicas periódicas y pídale a su proveedor de atención médica que controle su nivel de azúcar en sangre al menos cada 1 a 3 años.

Someterse a pruebas de detección de diabetes, comer sano, bajar de peso y hacer ejercicio regularmente pueden ayudarla a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 en el futuro.

Pregúntele a su proveedor de atención médica lo siguiente:

¿Cómo programo una prueba posparto de detección de diabetes?

Prueba de detección de diabetes luego del embarazo

Deberá visitar a su proveedor de atención médica para realizarse una prueba de nivel de azúcar en sangre 4 a 12 semanas después del embarazo para ver si usted tiene o está en riesgo de diabetes tipo 2.

¿Por qué es importante la prueba de nivel de azúcar en sangre?

Como usted tuvo GDM durante el embarazo, tiene un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2. Es importante realizarse esta prueba porque la diabetes no controlada puede generar infecciones, cardiopatías, fallas renales, ceguera, accidentes cerebrovasculares y muerte temprana.

¿Cómo me preparo para la prueba?

Deberá ayunar durante 8 horas antes de esta prueba. Ayunar significa que usted no puede comer ni beber nada, excepto agua. La prueba demorará 2 horas.

¿Qué me indicará la prueba?

La prueba puede indicar si usted tiene un nivel normal de azúcar en sangre, está en el límite de tener diabetes (prediabetes) o tiene diabetes.



¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es un problema en su organismo que provoca el aumento del nivel de azúcar en sangre por encima de los valores normales. La diabetes tipo 2 es el tipo de diabetes más común. Si usted tiene diabetes tipo 2, su organismo no utiliza la insulina adecuadamente. La insulina es una hormona que su organismo crea para utilizar el azúcar para generar energía. Si usted tiene diabetes, deberá visitar a un médico para que la ayude a controlar esta enfermedad.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se produce cuando su nivel de azúcar en sangre es superior al normal, pero no está lo suficientemente alto como para tener diabetes. Deberá visitar a un médico para elaborar un plan para reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2. Además, deberá realizarse una nueva prueba de detección de diabetes todos los años.

¿Qué sucede si el resultado de mi prueba es normal?

Como usted tuvo GDM, todavía corre el riesgo de tener diabetes tipo 2. Debe realizarse una nueva prueba de detección de diabetes al menos una vez cada 3 años.

Informe su antecedente de GDM con todos sus futuros proveedores y los proveedores de su bebé. Es importante que todas las personas que les brindan atención a usted y su familia estén al tanto del riesgo que usted corre de tener diabetes tipo 2.

