

Hoja Informativa Sobre Diabetes Gestacional

La diabetes mellitus gestacional (DMG) significa que usted tiene niveles altos de glucosa en la sangre (también llamado azúcar en la sangre), pero esos niveles fueron normales antes de quedar embarazada. Las mujeres con diabetes gestacional generalmente no tienen síntomas y la mayoría se entera que lo tiene durante pruebas prenatales de rutina. Si la tiene, aún se puede tener un bebé saludable con la ayuda de su médico y haciendo algunos cambios sencillos en su estilo de vida para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Después del parto, la DMG generalmente desaparece. Sin embargo, tanto usted como su hijo tendrán un mayor riesgo de contraer diabetes tipo 2.

La investigación ha demostrado que las mujeres afroamericanas son menos propensas a desarrollar DMG durante el embarazo. Pero para aquellas a quienes se les diagnosticó DMG, su riesgo futuro de diabetes tipo 2 es el más elevado entre todas las razas y grupos étnicos. **La buena noticia es que si tiene prediabetes, nuestro programa *Cambia Tu Estilo de Vida. Cambia Tu Vida (CYL²)* puede ayudarle a realizar cambios positivos en su rutina diaria que prevendrán o retrasarán la diabetes tipo 2 y otros problemas de salud graves.**

Es más probable que tenga “*diabetes gestacional*” si usted:

- Tenía sobrepeso antes de quedar embarazada; el peso extra hace que sea más difícil para su cuerpo usar insulina
- Aumenta de peso muy rápido durante su embarazo
- Tiene un padre, hermano, o hermana con diabetes tipo 2
- Tiene niveles elevados de azúcar en la sangre, pero no lo suficientemente altos como para que le diagnostiquen diabetes; esto se llama prediabetes
- Tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior.
- Tiene más de 25 años
- Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Tuvo un bebé que nació muerto.
- Tiene una afección llamada síndrome de ovario poliquístico (SOP)

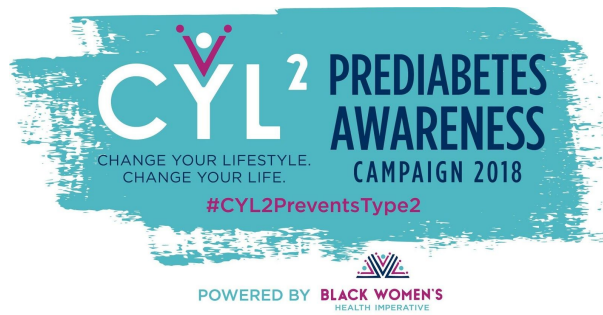
¿Cómo puede prevenir la diabetes tipo 2 si tiene un historial de DMG?

- Aliméntese en forma más saludable, preparando y consumiendo alimentos bajos en grasa, azúcar, y calorías.
- ¡Empiece a moverse! 150 minutos de actividad física cada semana - intente caminar.
- Pierda al menos 5% a 7% de su peso actual – eso no es mucho.
- Dígale a su médico que quiere un prueba de glucosa en sangre para la prediabetes.
- Conozca su estado de salud y qué cambios puede hacer para reducir sus riesgos.

Llamadas a la Acción:

- Descargue [La Prueba de Riesgo de CDC](#) y haga que todos los adultos de su familia la tomen.

This project is conducted in partnership with the Black Women's Health Imperative through a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services. (Este proyecto se lleva a cabo en asociación con el Black Women's Health Imperative a través de un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.)



- Hágase una prueba de glucosa en sangre y pídale a su medico que le explique los resultados.
- [Encuentre un Programa De Cambio de Estilo de Vida Cerca De Usted](#)

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)