



Controlando la diabetes desde el principio

DIABETES GESTACIONAL

GRUPO DE DIABETES DE LA SEEN  
Dra. Alejandra Duran.

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA GESTACIÓN.....CUIDE SU METABOLISMO Y SU CORAZÓN



¡L@S ENDOCRINÓLOG@S LE RECOMENDAMOS!

SI ESTÁ PENSANDO EN QUEDARSE EMBARAZADA  
CONSULTE A SU MÉDICO DE FAMILIA y  
SIGA ESTOS CONSEJOS

1

### Es aconsejable tomar yodo y ácido fólico 6 meses antes del embarazo

El ácido fólico previene la espina bífida y el yodo ayuda a la formación de hormonas tiroideas, importantes para su bebé durante el embarazo



2

### INTENTE MANTENER UN PESO ADECUADO ANTES DEL EMBARAZO

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de efectos nocivos para la mujer durante el embarazo (hipertensión del embarazo) y el parto (cesáreas), y también para el bebé (niños grandes para su edad y daño al nacer). Además, el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar diabetes en el embarazo. La Diabetes Gestacional origina complicaciones para la mujer durante el embarazo y el parto, para el feto y el recién nacido, siendo un factor de riesgo muy importante para el desarrollo futuro de diabetes tipo 2 y de un mayor riesgo cardiovascular para estas mujeres y su descendencia. **VIGILE SU SALUD DURANTE EL EMBARAZO Y DESPUÉS DEL PARTO: LE AYUDARÁ A TENER UN CORAZÓN MÁS SANO.**

*La obesidad y la Diabetes Gestacional juntas multiplican este riesgo*

### 3 DEJE DE FUMAR

### 4 ¡SU ALIMENTACIÓN ES ESENCIAL! NUESTRO DECÁLOGO

- Existen consejos nutricionales que disminuyen el riesgo de desarrollar Diabetes Gestacional y mejoran las complicaciones de las mujeres con este diagnóstico
- Realice la actividad física que su obstetra o matrona le hayan indicado

1. Evite zumos y bebidas azucaradas.
2. Son desaconsejables los alimentos ultraprocesados.
3. Elija carnes magras. Disminuya el consumo de carnes grasas y derivados cárnicos.
4. Aumente el consumo de frutas y verduras ("5 raciones al día").
5. Consuma preferentemente aceite de oliva virgen.
6. Aumente el consumo de legumbres y frutos secos.
7. Incremente el consumo de pescado (pescado azul pequeño 2-3 veces a la semana), evitando pescados ricos en mercurio (atún, pez espada, cazón).
8. Tome al menos 3 raciones de lácteos al día.
9. Aumente el consumo de alimentos integrales.
10. Recuerde controlar la cantidad de sal que añade al cocinar (mejor sal yodada).

Por último y no menos importante: evite totalmente el consumo de alcohol.

CUIDE SU ALIMENTACIÓN...ES LA MEJOR RECETA PARA SU EMBARAZO Y SU BEBÉ



### SIGA UN PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA



### Es un TRABAJO EN EQUIPO. La embarazada y su hijo están en el centro de nuestra ATENCIÓN.

Los médicos y el resto del personal sanitario implicado (enfermería, matronas, dietistas-nutricionistas, educadores en diabetes...) debemos trabajar en medidas preventivas que proporcionen estilos de vida saludables para "una vida entera", que frenen la epidemia de obesidad y eviten la aparición de diabetes en el futuro. **Debemos controlar la diabetes "desde el principio".**

Para una adecuada salud de la mujer embarazada y del bebé, es imprescindible la COLABORACIÓN entre:

