

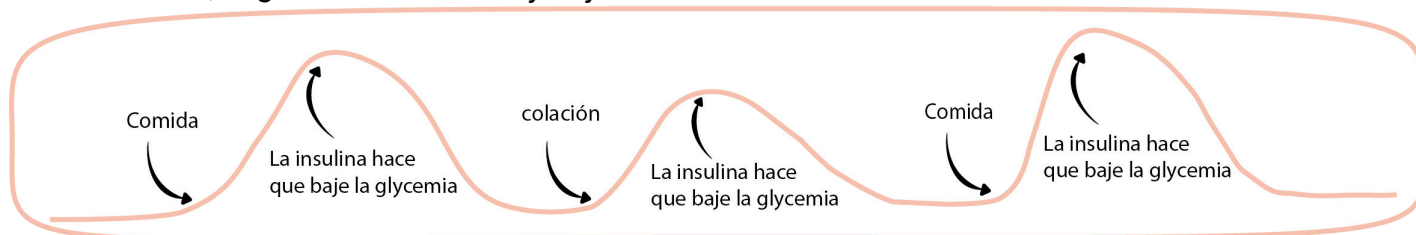
Nourrir la vie

Entender la diabetes gestacional

Vocabulario importante para entender la diabetes:

- Carbohidratos: los azúcares que se encuentran en los alimentos
- Glucemia: cantidad de azúcar en la sangre
- Insulina: la hormona que permite que el azúcar entre en las células

Durante el día, la glucemia aumenta y baja:



¿Qué es la diabetes gestacional?

- Durante el embarazo, la presencia de hormonas puede hacer que la insulina se vuelva menos eficaz.
- Los carbohidratos consumidos a través de los alimentos se acumulan entonces en la sangre, causando que la glucemia aumente.



La insulina abre la puerta de par en par a los azúcares para que ingresen en las células.

La insulina no logra abrir bien la puerta. Los azúcares no pueden entrar tan fácilmente en las células.



¿Cómo reducir el riesgo de las complicaciones de la diabetes gestacional?

- Cambiando los hábitos:
 - ola alimentación
 - ola actividad física
 - ola gestión del estrés
- Con la ayuda de insulina o de medicamentos

La diabetes gestacional es una situación temporal que debe controlarse por su salud y la del bebé.

Aviso: Este material es solamente para fines informativos. No sustituye las recomendaciones de un/a profesional sanitario/a. En caso de duda, consulte sin demora a un/a profesional sanitario/a.

La Agencia de la Salud Pública de Canadá (Agence de la santé publique du Canada, ASPC) contribuyó económicamente a la producción de este material. Las opiniones expresadas aquí no representan necesariamente la postura oficial de la ASPC | Abril de 2024 | 2182 avenida Lincoln, Montreal (Quebec) H3H 1J3 | Teléfono 514-937-5375 | www.centrealima.ca | Todos los derechos reservados a Alima, Centro de Nutrición Social Perinatal