

Nourrir la vie

Entender la diabetes gestacional

Vocabulario importante para entender la diabetes:

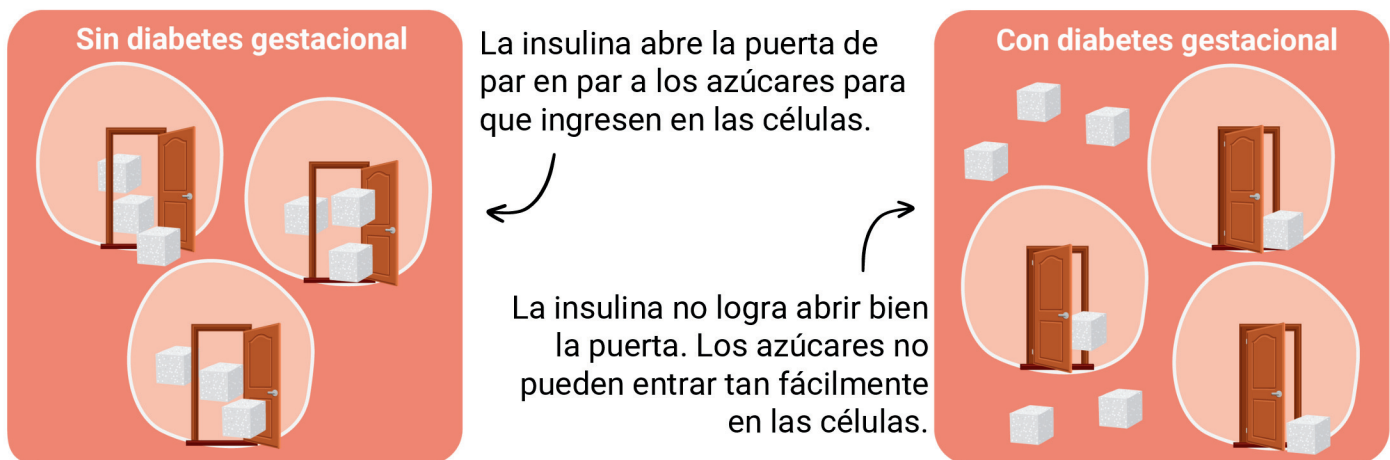
- Carbohidratos: los azúcares que se encuentran en los alimentos
- Glucemia: cantidad de azúcar en la sangre
- Insulina: la hormona que permite que el azúcar entre en las células

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.



¿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.

