

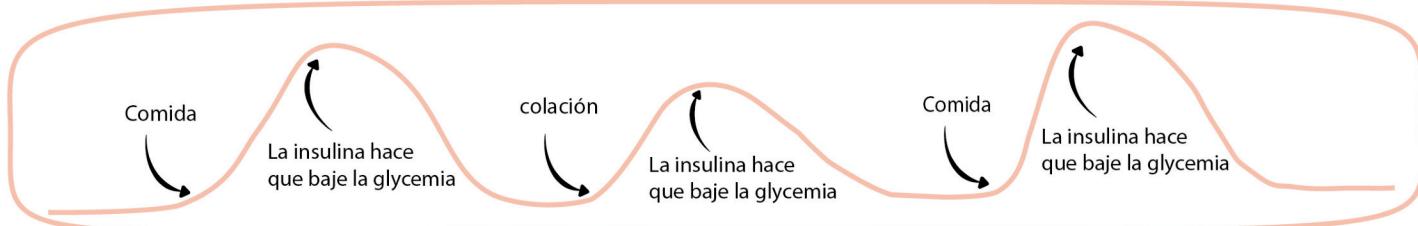
# Nourrir la vie

## 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 baje:



### ¿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.

