

Si estás embarazada, recuerda...

Es muy importante para tu salud y la de tu bebé que te realicen las pruebas para detectar la diabetes del embarazo. Se trata de un análisis de sangre, en ayunas, en el que se mide el nivel de glucosa (azúcar) y que se hace en todos los embarazos.

Si además te encuentras en alguna de estas situaciones:

- mayor de 25 años
- sobrepeso
- embarazos anteriores con diabetes
- hijos o hijas que nacieron con más de 4 kilos de peso
- familiares (padre, madre, hermanas o hermanos) con diabetes

...es conveniente que también te realicen una prueba de sobrecarga de glucosa, que consiste en un análisis de sangre antes y después de tomar una bebida muy dulce.

El equipo de profesionales que te atiende durante el embarazo te indicará cual es el mejor momento para hacerte las pruebas. Ante cualquier duda, pregúntales sin problemas.

Si durante el embarazo te diagnostican una diabetes, el personal sanitario de tu Centro de Salud será el encargado de darte toda la información sobre su control: la alimentación adecuada, la actividad física que más te conviene, la forma de llevar a cabo los controles de azúcar...

Es fundamental seguir esas recomendaciones.

Después del Parto...

En la mayoría de los casos, la diabetes del embarazo desaparece tras el parto. Pero es posible que se repita en siguientes embarazos o que se presente pasados unos años. Por ello, es necesario que te realicen análisis de sangre a los dos o tres meses del parto y después, cada dos años. No olvides que un buen seguimiento es la mejor manera de detectar el problema a tiempo.

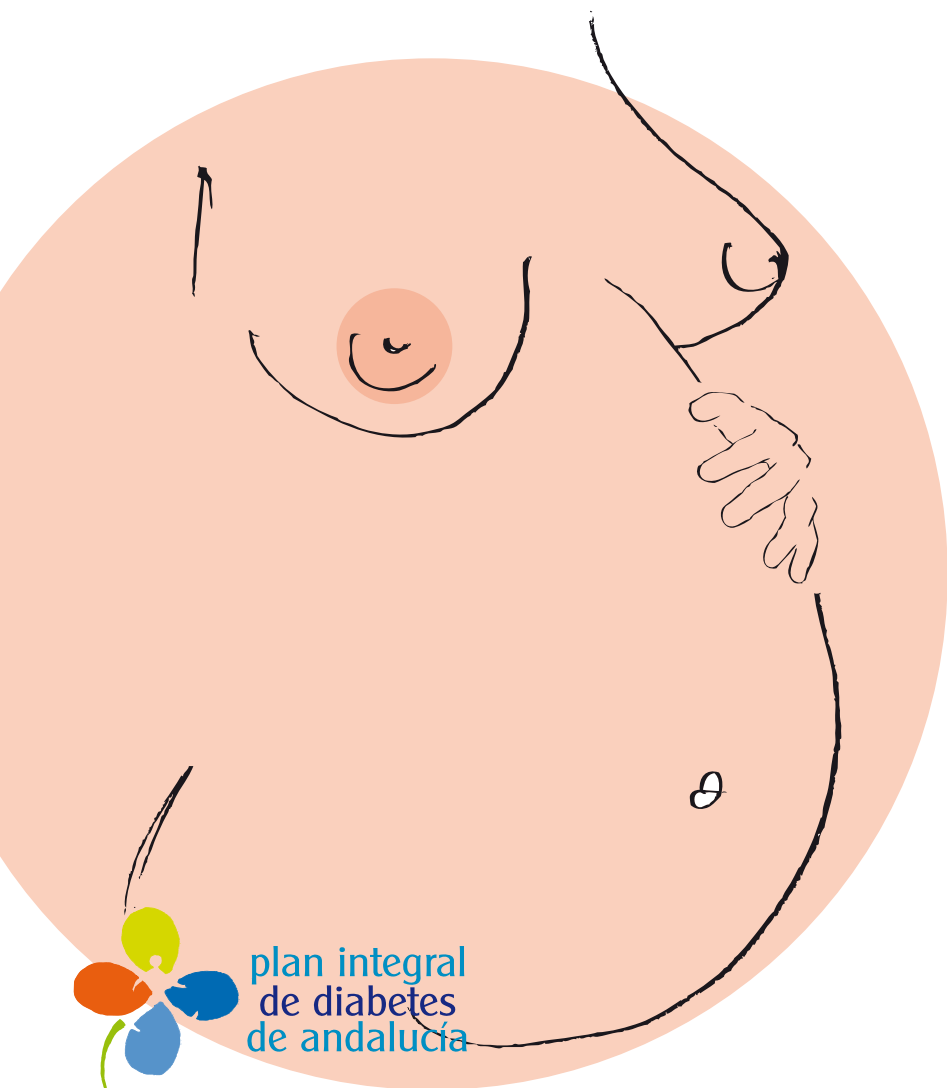
¿Qué se puede hacer para evitar o retrasar la aparición de la diabetes?

Los hábitos de vida saludable reducen el riesgo de sufrir diabetes y mejoran tu estado de salud:

- Consigue e intenta mantener un peso adecuado.
- Una buena alimentación es fundamental. Las frutas y las verduras no deben faltar en tu dieta diaria. Intenta evitar en lo posible la comida rica en grasas o con muchas calorías, como los dulces, dejándola sólo para ocasiones muy especiales.
- Procura hacer ejercicio físico todos o casi todos los días. Caminar ligero al menos media hora diaria es un ejercicio muy saludable. Pero hay otros muchos que también pueden ser beneficiosos (nadar, bailar, hacer yoga o tai-chi, etc.). Elige el que más te guste.



DIABETES ^{del} EMBARAZO



La **diabetes del embarazo** (también llamada diabetes gestacional) es un tipo de diabetes que aparece en **algunas mujeres** durante la **gestación**, pudiendo causar problemas de **salud** tanto en la **madre** como en su **futuro bebé**.

No obstante, su **detección** es **fácil** y su control resulta muy **eficaz**.



Para más información:

Teléfono gratuito de

Salud Responde: 902 505 060

<http://www.juntadeandalucia.es/salud/principal/documentos.asp?pagina=WEBDIABETES>

