

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional (DMG) es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Las hormonas del embarazo pueden dificultar que su cuerpo utilice su insulina natural. Esto puede hacer que el azúcar se acumule en su sangre. Cuando el nivel de azúcar en la sangre se mantiene demasiado alto durante mucho tiempo, puede causar problemas de salud tanto para usted como para su bebé.

¿Qué debo hacer si tengo diabetes gestacional?

Verifique su nivel de azúcar en la sangre

- Verifique su nivel de azúcar en la sangre cuatro veces al día. Una enfermera le enseñará cómo.
 - Puede utilizar un medidor de glucosa en sangre o un monitor continuo de glucosa (MCG).
 - Desea que la mayoría de sus resultados de glucosa en sangre estén en el rango objetivo:
 - Antes de comer (tras ocho horas sin alimentos): Menos de 95
 - Una hora después de comer: Menos de 140
 - Dos horas después de comer: Menos de 120
 - Anote sus resultados para revisarlos con su proveedor de atención médica.
- **Consuma comidas y refrigerios equilibrados.** Encuentre más información sobre la dieta para la diabetes gestacional en Bump & Beyond.
- **Haga ejercicio y mueva su cuerpo.** Encuentre más consejos sobre el ejercicio durante el embarazo en Bump & Beyond.
- Acuda a todas sus citas prenatales
- Haga ecografías y pruebas adicionales
- Después de las 26 semanas de embarazo, observe todos los días las pataditas y los movimientos de su bebé.



Para obtener más información sobre el embarazo, el parto y el posparto, visite Bump & Beyond escaneando el código QR o ingresando en <https://www.bmc.org/es/bump-beyond/during-pregnancy/medical-care/gestational-diabetes-care>

Busque estos otros artículos útiles en Bump & Beyond:

[Dieta para la diabetes gestacional](#)

[Pruebas para la diabetes gestacional](#)

[Ejercicio: Muévase durante el embarazo](#)

[Sentir cómo se mueve su bebé: cómo contar las patadas](#)

BOSTON
MEDICAL
CENTER



Bump & Beyond