

Nunca es muy temprano... para prevenir la diabetes

Si usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, usted y su hijo corren un riesgo de por vida de tener diabetes.

Debido a este riesgo, usted tiene que hacerse la prueba de la diabetes **después de que nazca su bebé** y de ahí en adelante por lo menos cada tres años. Reduzca el riesgo para usted y su familia tomando unos pasos pequeños. Si usted pesa demasiado, puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 perdiendo un poco de peso y haciendo más actividad física.

Sus hijos pueden disminuir el riesgo de tener diabetes tipo 2 si mantienen un peso adecuado. Sírvales alimentos saludables y ayúdelos a ser más activos.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se presenta cuando las mujeres están embarazadas. Les aumenta el riesgo de por vida de desarrollar diabetes, en su mayor parte, del tipo 2. Las mujeres afroamericanas, las hispanas/latinas y las indígenas americanas, así como las nativas de Alaska, corren el mayor riesgo.

Pequeños pasos de por vida
para una familia sana

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, www.diabetesinformacion.org



Pasos preventivos

PARA USTED:

1. Pregunte a su médico si usted tuvo diabetes gestacional. Si la tuvo, déjese saber a sus futuros proveedores de atención médica.
2. Hágase la prueba de la diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé. Después, hágase la prueba por lo menos cada 3 años.
3. Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de que su hijo tenga exceso de peso o de que sea obeso. Estos factores aumentan el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.
4. Hable con su médico si piensa volver a quedar embarazada en el futuro.
5. Trate de volver al peso que tenía antes del embarazo de 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si sigue pesando demasiado, trate de perder lentamente por lo menos del 5 al 7 por ciento de su peso corporal y manténgase así. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, trate de perder entre 10 y 14 libras.
6. Tome decisiones sanas con relación a los alimentos. Consuma frutas y vegetales, pescado, carnes con poca grasa, frijoles y alverjas, productos de granos integrales, y leche y quesos con poca grasa o sin grasa. Como bebida, ¡escoja agua!
7. Coma porciones más pequeñas de alimentos saludables. Eso le ayudará a alcanzar y a mantener un peso saludable.
8. Haga alguna actividad física por lo menos 30 minutos, 5 veces a la semana, para ayudar a quemar las calorías y perder peso.



PARA TODA LA FAMILIA:

1. Pida al médico de su hijo un plan de alimentación para ayudarlo a crecer sano y sin sobrepeso. Infórmele que usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada. Hable con su hijo sobre su riesgo para la diabetes.
2. Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables y a mantenerse activos por lo menos 60 minutos al día.
3. Mantengan juntos en familia un estilo de vida saludable. Ayude a los miembros de la familia a mantener un peso adecuado escogiendo alimentos saludables y haciendo más ejercicio.
4. Limite el tiempo frente a la televisión y dedicado a los juegos de video y computadora a menos de una o dos horas al día.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ofrece materiales que pueden ayudar a usted y a su familia a escoger alimentos saludables para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Puede pedir la publicación para adultos en riesgo **Mi PLAN DE ACCIÓN para prevenir la diabetes tipo 2** y la hoja de consejos para niños en riesgo **Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2**.

Para obtener copias gratis vaya a www.diabetesinformacion.org o llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)



Mayo 2010
NIH Publicación No. 08-6019(S)



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agradecemos a la Dra. Francine Kaufman, Jefe del Centro para Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Children's Hospital de Los Angeles, California, por su ayuda en revisar esta publicación.