



GESTIONAR LA GLUCOSA PARA  
CONSEGUIR UN EMBARAZO SALUDABLE

# Diabetes Gestacional

Material para uso exclusivo de usuarios OneTouch®

**ONETOUCH®**



“  
Estoy  
aquí para  
apoyarla en  
su día a día



## ¡BIENVENIDA!

Esta es Annie. Ella te acompañará en esta guía sobre la diabetes gestacional mientras te da algunos consejos útiles.

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Diabetes gestacional</b> .....                           | 4  |
| ¿Qué es la diabetes gestacional? .....                         | 5  |
| ¿Cuáles son las causas de la diabetes gestacional? .....       | 6  |
| ¿Cómo se diagnostica la diabetes gestacional? .....            | 6  |
| ¿Por qué es importante tratar la diabetes gestacional? .....   | 7  |
| <b>2. Tratamiento</b> .....                                    | 8  |
| ¿Cómo se trata la diabetes gestacional? .....                  | 9  |
| Las consultas con su médico. ....                              | 10 |
| Toma de medicamentos (cápsulas/comprimidos, insulina) .....    | 11 |
| Conozca su rango objetivo .....                                | 12 |
| 8 Principios en la nutrición. ....                             | 15 |
| Calculadora de peso .....                                      | 24 |
| La app móvil OneTouch Reveal® .....                            | 28 |
| <b>3. El parto de su bebé: ¿qué esperar?</b> .....             | 30 |
| <b>4. Mantenerse sana tras el nacimiento de su hijo/a</b> .... | 32 |
| <b>Referencias</b> .....                                       | 34 |



# 1. Diabetes gestacional





# 1 de cada 6 nacimientos



---

se ve afectado  
por diabetes  
gestacional

---

## ¿Qué es la diabetes gestacional?

**La diabetes gestacional es un tipo de diabetes, o alto índice de glucosa en sangre**, que se detecta por primera vez durante el segundo o tercer trimestre del embarazo, en mujeres que no hayan tenido nunca ningún síntoma o indicio claro de diabetes antes del embarazo. **Si le han dicho que padece diabetes gestacional, sepa que no está sola.**

La Federación Internacional de la Diabetes (IDF, siglas en inglés) estimaba en 2019 que **1 de cada 6 nacimientos en todo el mundo se veían afectados por la diabetes gestacional**. Esto convierte a esta afección en uno de los problemas de salud más comunes durante el embarazo.

Puede que usted esté nerviosa, asustada o incluso enfadada por este diagnóstico. Todos esos sentimientos son normales. Pero la realidad es que cualquier mujer, con independencia de sus orígenes, hábitos alimentarios o actividad física, puede desarrollar diabetes gestacional. **Recuerde que este diagnóstico no es culpa suya.** Seguir las indicaciones de su equipo médico le ayudará a mantenerse protegidos tanto a usted como su bebé.

La otra buena noticia es que **la mayoría de las mujeres que desarrollan diabetes gestacional dejan de tenerla una vez que su bebé ha nacido**. La diabetes gestacional casi siempre desaparece tras el parto. No obstante, cuando se ha padecido, sí se tiene un mayor riesgo de padecerla de nuevo en un futuro embarazo; asimismo, existe mayor riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2 más adelante.



## 1. DIABETES GESTACIONAL

### ¿Cuáles son las causas de la diabetes gestacional?

Los expertos no saben exactamente qué causa la diabetes gestacional, pero tienen algunas pistas.

La placenta sustenta y alimenta al bebé a medida que crece. Las hormonas de la placenta le ayudan a desarrollarse pero también pueden afectar a la acción de la insulina, disminuyendo su eficacia. En algunas mujeres, esto puede dar como resultado un mayor nivel de glucosa en la sangre durante la gestación.

### Factores de riesgo para desarrollar diabetes gestacional:

- Sobrepeso antes del embarazo
- Mayor de 25 años
- Si han tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Cuando existan antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Si son de ascendencia afroamericana, asiática, hispana o india americana



Algunas mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional

### ¿Cómo se diagnostica la diabetes gestacional?

En la mayoría de las mujeres que reciben un cuidado prenatal rutinario se evalúa la presencia de diabetes gestacional entre las 24-28 semanas del embarazo, la presencia de diabetes gestacional. Si usted tiene un riesgo elevado de desarrollar esta afección, quizá su médico le realice estas pruebas antes o más de una vez durante el embarazo.



## 1. DIABETES GESTACIONAL

**La prueba para detectar la diabetes gestacional consiste en ingerir una bebida dulce que le proporciona el equipo médico. Una hora más tarde de la ingestión se le realiza un primer análisis de sangre para ver cómo reaccionó su organismo al azúcar ingerido.** Si el resultado muestra un nivel alto de glucosa en sangre, se le realizará una segunda prueba. Para ello deberá ingerir de nuevo una bebida dulce en ayunas y se le repetirá una serie de análisis de sangre adicionales. Si el nivel de glucosa sigue siendo elevado y se confirma el diagnóstico de diabetes gestacional, el equipo médico le informará sobre el tratamiento a seguir.

### ¿Por qué es importante tratar la diabetes gestacional?

Como madre, su instinto es proteger a su hijo/a. Es importante tratar la diabetes gestacional tan pronto como se diagnostique, tanto por su salud como por la de su bebé. Si no se tratase, podrían surgir los siguientes problemas:

- Mayor riesgo de dar a luz a un bebé grande, de más de 4 kg de peso, lo que se conoce como macrosomía. Esto incrementa las posibilidades de:
  - tener dificultades y sufrir lesiones en el parto vaginal,
  - una cesárea.
- Riesgo alto de parto prematuro y problemas respiratorios (dificultad respiratoria) en el bebé.
- Riesgo alto de hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) en el bebé poco después del parto.
- Mayor probabilidad de preeclampsia en la madre (tensión arterial elevada y problemas de hígado o de riñón).

Seguir las indicaciones de su equipo médico y tratar con cuidado su diabetes gestacional, ayudará a reducir sustancialmente el riesgo de dichas complicaciones.

8



## ¿Cómo se trata la diabetes gestacional?

En caso de diagnóstico de diabetes gestacional, le sorprenderá que los pasos a seguir para controlarla no suelen ser nada complicados:

- ✓ **Lo primero que le recomendará su equipo médico será seguir una dieta sana, baja en hidratos de carbono y practicar ejercicio.** En muchos casos, estos pasos serán suficientes para controlar los niveles de glucosa durante el resto de su embarazo.
- ✓ **Puede que necesite la ayuda de un nutricionista para que le diseñe una dieta específica para usted.** El nutricionista le podrá enseñar a controlar la cantidad y los tipos de hidratos de carbono que puede comer, ayudando así a controlar su nivel de glucosa en sangre pero sin dejar de cubrir las necesidades nutricionales del bebé. Puede que se le pida además que lleve un diario de sus comidas y de su peso corporal.
- ✓ **Quizá necesite comprobar diariamente en casa su nivel de glucosa en sangre, utilizando un aparato de medición específico para ello.** Esto puede dar un poco de miedo pero en la actualidad existen muchos medidores de glucosa para usar fácilmente en casa. Su médico y personal sanitario le podrán recomendar uno y además enseñarle a utilizarlo. Comprobar su nivel de glucosa en sangre le ayudará a usted y a su equipo médico a controlar la diabetes gestacional.
- ✓ **Normalmente debe comprobarse el nivel de glucosa en sangre cuatro o más veces al día, primero en ayunas y luego 1 o 2 horas tras cada comida principal.** Su equipo médico le informará de la frecuencia con la que se deben practicar estas comprobaciones y el intervalo objetivo de glucosa en sangre en el que deberán encontrarse los resultados. No olvide llevar un registro de los resultados, incluida la fecha y hora de la prueba, el resultado y si ésta es antes o después de comer algo, incluyendo el tiempo transcurrido después de dicha comida.
- ✓ **Tanto si tienes diabetes gestacional como si no, practicar ejercicio durante el embarazo ayudará a que su cuerpo utilice mejor su propia insulina, controlando así el nivel de glucosa en sangre.** Intente al menos practicar ejercicio 30 minutos al día, 5 días a la semana. A muchas embarazadas les gusta dar una caminata rápida o ir a nadar, pero si usted tuviera preferencia por cualquier otra actividad o rutina de ejercicios, pregúntele a su equipo médico para asegurarse de que puede continuar con ésta.



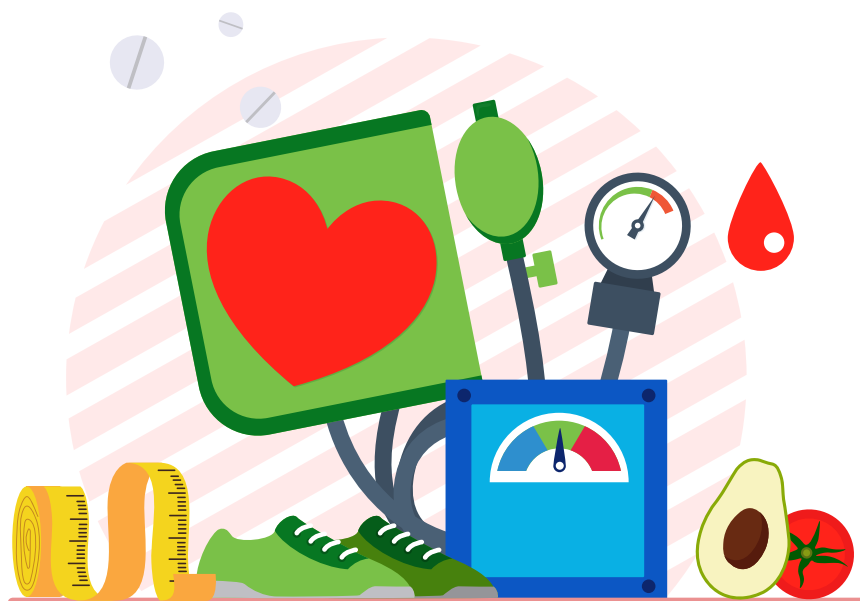
## 2. TRATAMIENTO

### Las consultas con su médico.

En sus consultas con el ginecólogo, puede que comprueben su tensión arterial y que se le analice una muestra de orina durante las consultas de obstetricia. También podrá hablar en ese momento con su equipo médico sobre sus niveles de glucosa en sangre y sobre lo que ha estado comiendo, el ejercicio que está practicando y el peso que haya ganado.

También se comprobará cuidadosamente el estado de su bebé. Todo esto ayudará a determinar si el plan de tratamiento está funcionando adecuadamente o si son necesarios algunos cambios.

Si con tan solo controlar sus hábitos alimenticios y practicar ejercicio no logra mantener unos niveles adecuados de glucosa en sangre, puede que el equipo médico le recomiende algún medicamento para la diabetes, que podría incluir las inyecciones de insulina, durante el resto del embarazo.





## 2. TRATAMIENTO



### Toma de medicamentos (cápsulas/ comprimidos, insulina)

Puede que su profesional sanitario le recete unas cápsulas o insulina para ayudar a controlar su diabetes gestacional. Esto no significa que usted haya fracasado a la hora de controlar su diabetes. Simplemente puede que su cuerpo no sea capaz de producir la insulina suficiente para cubrir las necesidades que necesita a medida que el bebé va creciendo. Es importante seguir las recomendaciones de su equipo médico para protegerles tanto a usted como a su bebé. Una vez que haya dado a luz, lo más probable es que pueda dejar de tomar estos medicamentos.

Cuando son necesarios los medicamentos para el control de la diabetes gestacional, los profesionales de salud normalmente recomiendan insulina. Si su profesional sanitario le dice que necesita insulina, eso supone administrársela mediante una inyección o con cualquier otro dispositivo, como puede ser una bomba de insulina. Además de usted, algún otro miembro de la familia podría aprender a administrársela tal y como se la hayan recetado.

Su profesional sanitario le indicará cuándo debe administrarse la insulina y la dosis a utilizar en cada momento. Su profesional sanitario puede que también lleve a cabo algunos ajustes en su medicación en el transcurso de su embarazo.



## 2. TRATAMIENTO

### Conozca su rango objetivo



## Tarea 1

Escriba sus rangos objetivos con la ayuda de su médico

**Mi objetivo de HbA1c:**

menos de

%

**Mi rango objetivo es:**

**Glucosa:**

de

mg/dL

a

mg/dL

**Antes de comer menos de:**

mg/dL

**1h antes de comer menos de:**

mg/dL

**2h después de comer menos de:**

mg/dL

**Número de análisis de glucosa a realizar por día:**

análisis/por día



## 2. TRATAMIENTO

|                     | Desayuno                                                                          |                                                                                   | Comida                                                                            |                                                                                   | Cena                                                                              |                                                                                   | Noche                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                     |  |  |  |  |  |  |  |
| Análisis necesarios |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |



= Antes de comer



= 2 horas después de comer

Objetivos de análisis de glucosa en sangre recomendados por el Grupo Español de Diabetes y Embarazo, la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (2020)\*

### Glucemia en ayunas

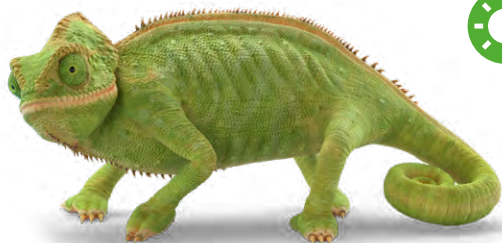
<95 mg/dL

### Glucemia 1 hora después de comer

<140 mg/dL

### Glucemia 2 horas después de comer

<120 mg/dL



En el medidor OneTouch® puede establecer un objetivo para el número de análisis de glucosa en sangre a realizar, utilizando la Función de Control del número de análisis

\*Recomendaciones 2020 en la Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes Mellitus y Embarazo, del Grupo Español de Diabetes y Embarazo, la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.



## 2. TRATAMIENTO





## 2. TRATAMIENTO

### 8 Principios en la nutrición

Entender su dieta y elegir alimentos saludables son partes importantes del tratamiento de la diabetes gestacional, ya que le ayudarán a mantener sus valores de glucosa en sangre dentro de un rango seguro, lo que hará posible disfrutar de un embarazo sano y dar a luz a un bebé perfecto.

Si le han diagnosticado diabetes gestacional, le deben derivar a un nutricionista que le dará consejos personalizados. Si aún no lo han hecho, pídale a su médico que lo haga. También hemos creado algunos consejos y recetas de ayudar.



Algunos alimentos pueden provocar un aumento mayor de su resultado de glucosa que otros.

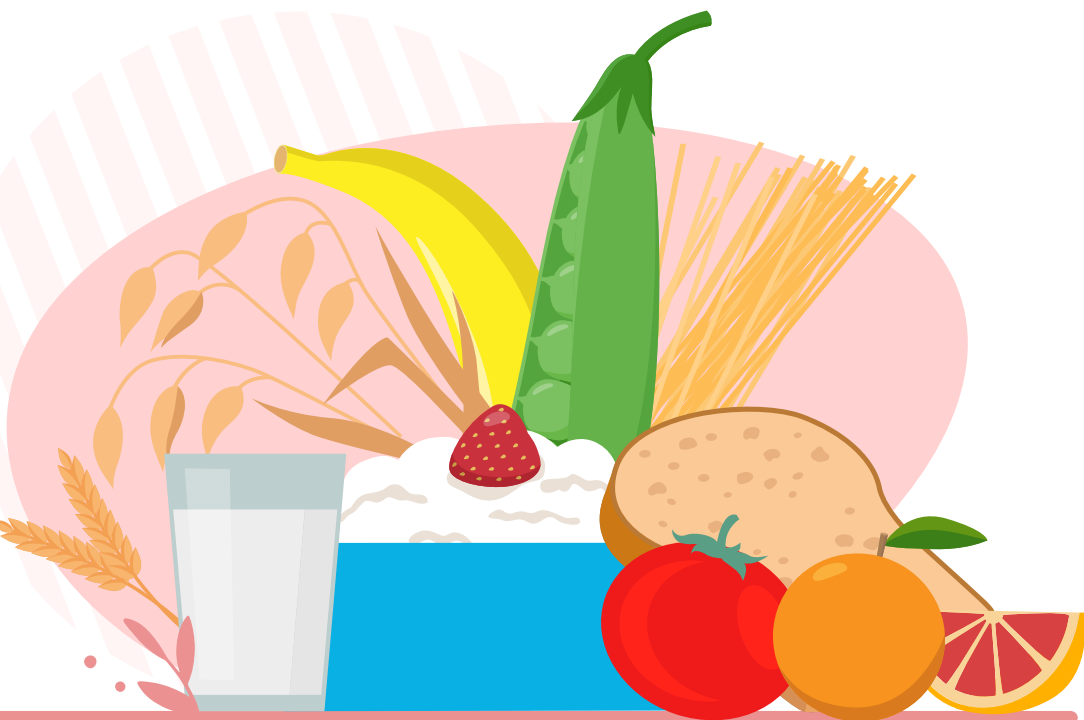


## 2. TRATAMIENTO

### 1. Más información sobre los hidratos de carbono

Todos los carbohidratos afectan a los resultados de glucosa en sangre, por lo que debes saber qué alimentos los contienen.

El tipo y la cantidad de hidratos de carbono que comes o bebes influyen de forma diferente en los resultados de glucosa en sangre. La cantidad marca la mayor diferencia. Su nutricionista puede aconsejarle reducir el tamaño de sus raciones de carbohidratos.





## 2. TRATAMIENTO

### Elegir los hidratos de carbono más nutritivos

- ✓ Elegir el pan multicereales, elaborado con cereales integrales, centeno, linaza o centeno integral, en lugar de pan blanco.
- ✓ Elegir pan chapati o roti (pan indio, parecido a la tortilla de trigo) elaborados con harina integral en lugar de harina blanca.
- ✓ Elegir el pan de pita integral en vez del blanco.
- ✓ Elegir pasta integral, plátanos asados o boniato, en lugar de patatas fritas y patatas blancas.
- ✓ Elegir arroz integral en lugar de blanco.
- ✓ Sustituir cereales como los Cornflakes por el arroz inflado, o cereales azucarados por cereales integrales cocidos, copos de salvado o trigo rallado (o versiones idénticas de supermercado).

### Otros carbohidratos saludables

- ✓ Fruta.
- ✓ Verduras.
- ✓ Legumbres como garbanzos, alubias y lentejas.
- ✓ Productos lácteos como yogur sin azúcar y leche. Si consumes leche sin lactosa, asegúrate de que no contenga azúcar y esté enriquecida con vitaminas y minerales.



## 2. TRATAMIENTO

### 2. Disminuya el azúcar

Sabemos que reducir el azúcar puede ser muy difícil al principio, así que las pequeñas sustituciones son un buen punto de partida.

**He aquí algunas formas sencillas de reducir el exceso de azúcar.**

- Pruebe edulcorantes con pocas o ninguna caloría, también conocidos como edulcorantes artificiales, en lugar de azúcar. Reducir el consumo de azúcares simples puede ayudar a controlar los resultados glucémicos.
- Sustituya las bebidas energéticas azucaradas y los zumos de frutas por agua, leche sola o té y café sin azúcar.
- Infórmese sobre los distintos tipos de azúcares mencionados en el etiquetado de los alimentos. Estos pueden incluir la sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, miel, azúcar invertido, jarabe, sirope jarabe, jarabe de maíz de alta fructosa, edulcorante de maíz y melaza.
- Coma menos alimentos procesados, como aperitivos y postres.

### 3. Ajuste el tamaño de sus raciones



Controle el tamaño de sus porciones de carbohidratos.

Le ayudará a controlar sus niveles de glucosa en sangre y a evitar un aumento excesivo de peso durante el embarazo. Pregunte a su médico cuál es el aumento de peso ideal para usted. Su peso se vigilará estrechamente durante el embarazo. Pregunte a su médico o nutricionista qué tamaño de porción es adecuada para usted.



## 2. TRATAMIENTO

### 4. Elegir snacks más saludables



Cuando se tiene diabetes gestacional, si necesita picar algo a lo largo del día, en lugar de pasteles, galletas, bocadillos y chocolate, opte por:

- yogur natural o bajo en azúcar
- frutos secos sin sal, semillas
- fruta y verdura

### 5. Evitar alimentos para diabetes



Los planes de nutrición para personas con diabetes no incluyen alimentos especiales. Lo mejor es que vigile sus porciones y prestar atención a los otros consejos de nutrición que hemos proporcionado en este folleto.

Tenga en cuenta que algunos edulcorantes, como la miel, pueden afectar a sus niveles de glucosa tanto como los azúcares simples. Consulte las etiquetas de los productos para saber la cantidad de hidratos de carbono.

### 6. En su elección de alimentos compruebe el índice glucémico (IG)

El índice glucémico (IG) es una medida de como determinados alimentos afectan a los niveles de glucosa en sangre después de comerlos. Algunos alimentos afectan más a los niveles de glucosa en sangre y, por tanto, tienen un IG alto. Otros afectan menos a los niveles de glucosa en sangre y, por tanto, tienen un IG bajo. Para ayudarle a controlar sus carbohidratos, elija un hidrato de carbono con un IG bajo.

Debe seguir pensando en el tamaño de las porciones, porque es la cantidad de carbohidratos de la comida la que más afectará a sus resultados de glucosa en sangre. Además, no todos los alimentos con un IG bajo son saludables, así que asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones saludables.



## 2. TRATAMIENTO

# Tabla 2

Vamos a comprobar como su elección de alimentos afecta a sus valores de glucosa

| Elección alimentaria<br>(por favor, indicar la porción) | Antes<br>mg/dL | 2 horas después<br>mg/dL | Diferencia<br>mg/dL |
|---------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------------|
| Ejemplo: Pasta 200g                                     | 108            | 152                      | 44                  |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |
|                                                         |                |                          |                     |



## 2. TRATAMIENTO

Puede establecer los límites **alto**/**bajo** de su rango objetivo en su medidor OneTouch® para resultados antes y después de las comidas.

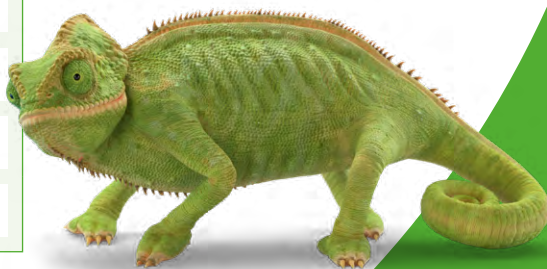
### Comentarios

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



### No se olvide...

comentar estos resultados con su médico para que ajuste su plan de alimentación y le ayude a alcanzar sus objetivos de glucemia.





## 2. TRATAMIENTO

### 7. Controle su peso

Si aumenta de peso durante el embarazo, su salud puede verse afectada y su presión arterial puede aumentar. Sin embargo, la evidencia sugiere que el embarazo no es el mejor momento para intentar perder peso. Es importante, sin embargo, que su peso esté controlado por su médico y que no aumente excesivamente, lo que podría causarles problemas a usted y a su bebé.

**Consulte nuestra calculadora de aumento de peso en la página siguiente.**

### 8. Coma más pescado



Intente comer pescado con regularidad, es bueno para usted y para el desarrollo de su bebé. Incluya alimentos proteicos en cada una de sus comidas principales para ayudar a sentirse saciada y controlar sus niveles de azúcar en sangre.

Tenga en cuenta que algunas especies de pescado pueden contener mercurio, que debe evitarse durante el embarazo.



Utilizando la **app gratuita OneTouch Reveal®** puede ver su porcentaje de resultados dentro del rango, por encima o por encima, en diferentes periodos: **7, 14, 30 o 90 días.**





### Consejos para ti

#### Cinco consejos para controlar la diabetes:

-  1 Analizar la glucosa en sangre siguiendo las recomendaciones de su médico.
-  2 Tomar la medicación de acuerdo con la prescripción de su médico, ya sea aspirinas o medicación inyectable como la insulina.
-  3 Elegir alimentos saludables.
-  4 Mantenerse físicamente activo.
-  5 Averiguar todo lo que puede hacer para controlar la diabetes y llevar una vida más sana.



## 2. TRATAMIENTO

### Calculadora de peso

Su peso antes de quedarse embarazada, kg:

Objetivo de aumento de peso durante el embarazo, kg:

| Semana # | Fecha | Peso de hoy, kg | Aumento de peso, kg<br>(de la semana) |
|----------|-------|-----------------|---------------------------------------|
| 1        |       |                 |                                       |
| 2        |       |                 |                                       |
| 3        |       |                 |                                       |
| 4        |       |                 |                                       |
| 5        |       |                 |                                       |
| 6        |       |                 |                                       |
| 7        |       |                 |                                       |
| 8        |       |                 |                                       |
| 9        |       |                 |                                       |
| 10       |       |                 |                                       |
| 11       |       |                 |                                       |
| 12       |       |                 |                                       |



## 2. TRATAMIENTO

| Semana # | Fecha | Peso de hoy, kg | Aumento de peso, kg<br>(de la semana) |
|----------|-------|-----------------|---------------------------------------|
| 13       |       |                 |                                       |
| 14       |       |                 |                                       |
| 15       |       |                 |                                       |
| 16       |       |                 |                                       |
| 17       |       |                 |                                       |
| 18       |       |                 |                                       |
| 19       |       |                 |                                       |
| 20       |       |                 |                                       |
| 21       |       |                 |                                       |
| 22       |       |                 |                                       |
| 23       |       |                 |                                       |
| 24       |       |                 |                                       |
| 25       |       |                 |                                       |
| 26       |       |                 |                                       |
| 27       |       |                 |                                       |
| 28       |       |                 |                                       |



## 2. TRATAMIENTO

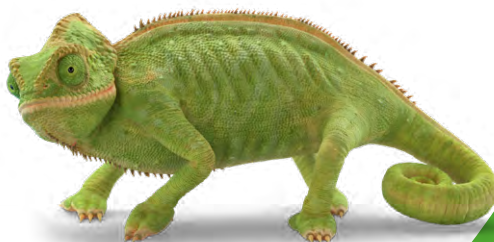
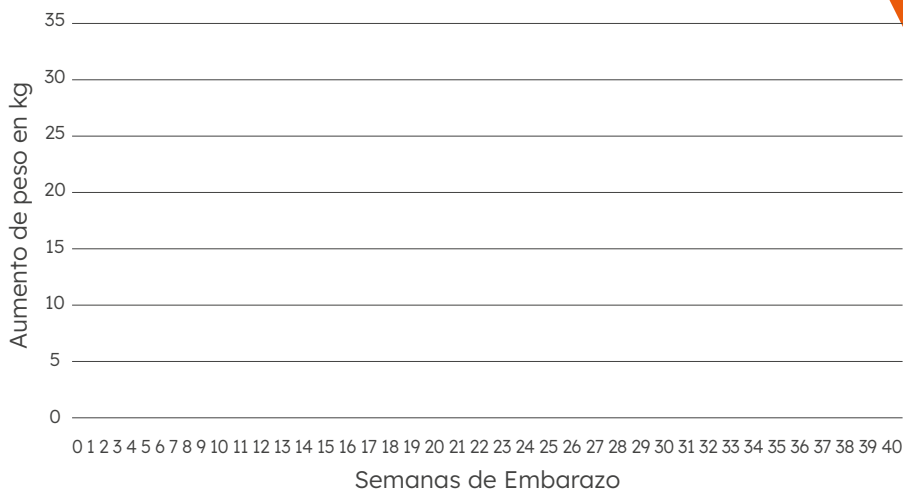
| Semana # | Fecha | Peso de hoy, kg | Aumento de peso, kg<br>(de la semana) |
|----------|-------|-----------------|---------------------------------------|
| 29       |       |                 |                                       |
| 30       |       |                 |                                       |
| 31       |       |                 |                                       |
| 32       |       |                 |                                       |
| 33       |       |                 |                                       |
| 34       |       |                 |                                       |
| 35       |       |                 |                                       |
| 36       |       |                 |                                       |
| 37       |       |                 |                                       |
| 38       |       |                 |                                       |
| 39       |       |                 |                                       |
| 40       |       |                 |                                       |



## 2. TRATAMIENTO

Utilice este gráfico para visualizar su progreso hacia la consecución de su objetivo:

### Gráfico de Aumento de Peso semanal





## 2. TRATAMIENTO

### La app móvil OneTouch Reveal®

¿Y si la herramienta más eficaz para controlar la diabetes estuviera en el bolsillo? Las tecnologías digitales, especialmente las aplicaciones que se ejecutan en smartphones, son potentes herramientas que pueden ayudar a controlar mejor su diabetes. La app OneTouch Reveal® puede ayudar a realizar un seguimiento diario de sus elecciones de estilo de vida, que afectan a su diabetes a diario.

Cuando conecte su medidor OneTouch® a la app OneTouch Reveal®, sus resultados de glucosa en sangre se cargarán automáticamente en la app OneTouch Reveal® y se organizarán en pantallas a color y en un cuaderno de análisis digital. Estos contienen la información sobre su dieta, la insulina y la actividad. La app le ayuda a identificar patrones y seguir fácilmente sus progresos. Puede configurar notificaciones automáticas, de modo que si tiene subidas o bajadas recurrentes, pueda tomar medidas para evitarlos en el futuro.



Escanee este código QR para  
descargar la app gratuita  
OneTouch Reveal®



## 2. TRATAMIENTO

**Puede descargar la app móvil gratuita OneTouch Reveal® en App Store o Google Play.**



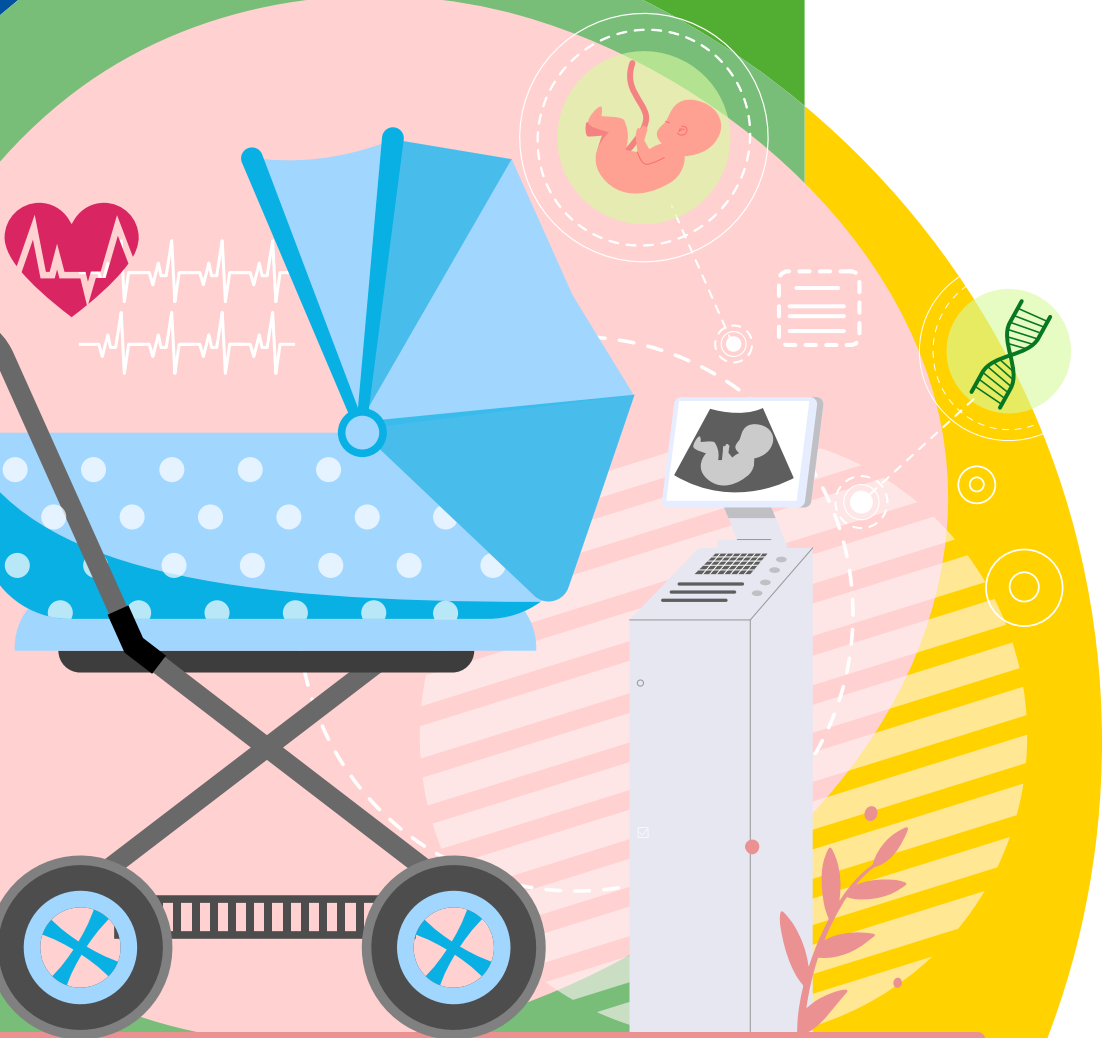
Apple, iOS, el logotipo de Apple, iPhone, iPad y iPod touch son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y otros países. App Store es una marca comercial de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc.

La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de LifeScan Scotland Ltd y sus filiales se realiza bajo licencia. Las demás marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.





### 3. El parto de su bebé: ¿qué esperar?





Como la mayoría de las gestantes, usted habrá pensado mucho en su plan para el parto. Pero con la diabetes gestacional, esos planes pueden cambiar y necesitar algunos ajustes. Como en todos los partos, usted y su bebé serán monitorizados cuidadosamente. Debido a su diabetes gestacional, el equipo de profesionales comprobará regularmente sus niveles de glucosa en sangre y le aplicará el tratamiento

Tras el parto, puede que analicen de manera frecuente y durante unas horas su nivel de glucosa en sangre. Normalmente dichos niveles vuelven rápidamente a la normalidad. El nivel de glucosa en sangre del bebé también será monitorizado cuidadosamente y tratado en consecuencia.

Después de dar a luz, es posible que sea necesario controlar con frecuencia sus niveles de azúcar en sangre durante algunas horas. Por lo general, los niveles de glucosa en sangre vuelven rápidamente a la normalidad. Los niveles de glucosa en sangre de su bebé también serán monitoreados de cerca y tratados si es necesario.

Como en todos los partos, recuerde que el mejor resultado es una madre y un bebé sanos. Confíe en su equipo médico para proporcionarle la atención que necesite durante el parto.



Comprobar sus resultados de glucosa en sangre utilizando soluciones digitales le ayuda a usted y a su equipo médico a controlar su diabetes gestacional.

Los medidores OneTouch® le permiten saber si su resultado actual de glucosa en sangre está por **debajo**, **dentro** o por **encima** de su rango objetivo.



## 4. Mantenerse sana tras el nacimiento de su hijo/a





## ¡Enhorabuena por el nacimiento del nuevo miembro de la familia!

Adaptarse a la nueva rutina con el recién nacido puede ser agotador pero también divertido a la vez. Es importante que usted continúe cuidándose también. Puede que su profesional sanitario compruebe sus niveles de glucosa en sangre como parte de su seguimiento postparto. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda que se compruebe si persiste la diabetes en las gestantes que la hayan tenido durante el embarazo, al menos durante las 4 a 12 primeras semanas tras el parto.

Alrededor del 60 por ciento de las mujeres que presentan diabetes gestacional desarrollarán diabetes tipo 2 en los siguientes 10 años tras su embarazo. La mejor forma de mantenerse sana y ayudar a prevenir o retrasar una diabetes tipo 2 tras haber tenido diabetes gestacional es continuar comiendo de manera saludable y practicando ejercicio habitualmente. Esto le dará la energía para ocuparse de las necesidades del bebé y servirá de excelente ejemplo para su familia, además de ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.

### Ayudar a reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2 tras una diabetes gestacional, significa:

- Mantenerse en un peso saludable
- Llevar una dieta sana
- Practicar ejercicio físico o mantenerse más activa
- Comunicar a su equipo médico que ha tenido diabetes gestacional
- Realizarse análisis con regularidad para descartar una posible diabetes

Además de lo que pueda suceder durante el parto e inmediatamente después, para el bebé supone también un riesgo de obesidad infantil y de desarrollar una diabetes tipo 2 a lo largo de su vida. Asegúrese de que el pediatra de su hijo/a sabe que usted tuvo diabetes gestacional durante su embarazo para que pueda llevar a cabo un seguimiento adecuado.

**Creemos que dará un buen ejemplo a su hijo y que puede ayudarle a mantenerse sano haciendo que toda la familia adopte un plan de alimentación sana y se mantengan físicamente activos.**



# Referencias

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Belgium: 2021. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>
2. Mayoclinic: Rochester (MN); c1998-2020. Accessed June 30th, 2022 @ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestationaldiabetes/symptoms-causes/dxc-20317176?p=1>
3. Eisenberg Center at Oregon Health & Science University. Gestational Diabetes: A Guide for Pregnant Women. 2009 Aug 5. In: Comparative Effectiveness Review Summary Guides for Consumers [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2005-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45608>
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 15. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48 (Supplement\_1): S306–S320. <https://doi.org/10.2337/dc25-S015> Online version accessed February 26th , 2025
5. Centers for Disease and Control and Prevention. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html>
6. NHS, Gestational diabetes. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>



## Notas

[illegible]



¡Le deseamos  
un embarazo  
sano!

### Línea de Atención Personal:



Llámenos:  
**900 100 228**  
(llamada gratuita)



Visítenos en:  
**www.OneTouch.es**

**Puede descargar la app móvil  
GRATUITA OneTouch Reveal®  
en App Store o Google Play.**



Apple, iOS, el logotipo de Apple, iPhone, iPad y iPod touch son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y otros países. App Store es una marca comercial de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc.

La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de LifeScan Scotland Ltd y sus filiales se realiza bajo licencia. Las demás marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.



# ONETOUCH®