

DIABETES GESTACIONAL



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health

¿Qué es?

Un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo

Factores de riesgo:

- Historia familiar de diabetes
- Diabetes gestacional previa
- Sobrepeso antes del embarazo
- Mayor de 35 años

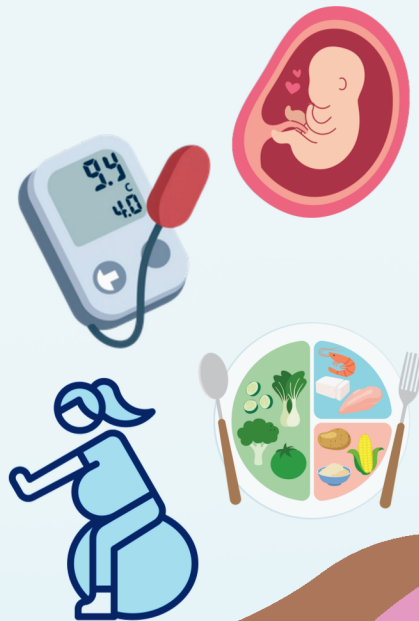
Consejos sobre cómo manejarla:

- Siga una dieta baja en carbohidratos
- Haga ejercicio con regularidad
- Monitoree sus niveles de azúcar en la sangre
- Tome medicamentos si es necesario

Comparta su diagnóstico con su médico de atención primaria:

La diabetes gestacional aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante, por lo que es importante tener seguimiento habitual con su médico.

Visite
[CDC.com](https://www.cdc.gov) para
obtener más
información
sobre la
diabetes
gestacional →



SALUD DEL CORAZÓN DURANTE EL EMBARAZO

Por qué es importante:

El embarazo pone un esfuerzo más para su corazón y los vasos sanguíneos. Cuidar su corazón ayuda a protegerla a usted y a su bebé.



Conozca las señales de advertencia:

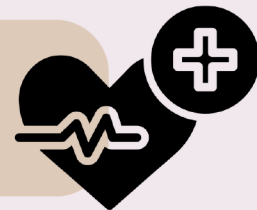
Comuníquese con su proveedor de inmediato si tiene:

- Dolor o presión en el pecho
- Falta de aire (especialmente en reposo)
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Hinchazón en la cara o las manos (repentina o grave)
- Dolores de cabeza intensos o cambios en la vista
- Sensación de mareo o desmayo



Condiciones médicas frecuentes relacionadas con el corazón:

- Presión alta y **preeclampsia**
- Hipertensión gestacional
- Miocardiopatía periparto (poco frecuente, pero grave)



Cómo proteger su corazón:

- Asista a todas sus citas prenatales
- Monitoree la presión con regularidad
- Manténgase activa
- Siga una dieta equilibrada y saludable para el corazón
- Manténgase hidratada
- Maneje el estrés y descanse lo suficiente
- Evite fumar, el alcohol y las drogas

Factores de riesgo:

- Tiene presión alta o diabetes
- Tiene historia de enfermedades cardíacas
- Está embarazada de mellizos o más
- Mayor de 35 años



Visite [CDC.com](https://www.cdc.com) para obtener más información sobre la presión alta durante el embarazo →



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health