

DIABETES GESTACIONAL

COMO PREVENIRLA



¿Qué es la diabetes gestacional?

Es la elevación de la glucosa en sangre que ocurre en el embarazo en mujeres que anteriormente no tenían diabetes.



¿Cómo afecta a mi salud?

Para la madre incrementa los riesgos de cesárea y padecer diabetes tipo 2.

¿Y a la de mi bebé?

En el bebe puede provocar exceso de peso y mayor riesgo de obesidad infantil.

¿Pueden disminuirse estos riesgos?

Si, incorporando hábitos saludables:

- Lleva una dieta variada y equilibrada.
- Evita consumir azúcares refinados
- Realiza actividad física moderada 30 minutos al día



Participación activa en mi gestación

¡Cuida de ti y de tu bebe!



Acude a las visitas de seguimiento del embarazo y sigue las indicaciones de los profesionales de la salud.

En mujeres con factores de riesgo de diabetes gestacional, entre la 24-28 semana de gestación se debe hacer la famosa "curva", o Test de Sobrecarga Oral de Glucosa.

Disminuye los riesgos para ti y tu bebé!!!

Más información:

<https://saludextremadura.ses.es/web/>



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales