

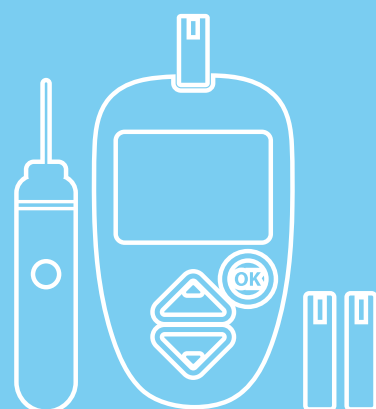
# DIABETES GESTACIONAL

## 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