



Perinatal
SPECIALISTS
OF KANSAS CITY

DIABETES EN EL EMBARAZO

GUÍA PARA MODIFICAR EL ESTILO DE VIDA

DIABETES EN EL EMBARAZO: UNA GUÍA

A LAS MODIFICACIONES DEL ESTILO DE VIDA

Diabetes en el embarazo

Especialistas perinatales de Kansas City

Un diagnóstico de diabetes, ya sea pregestacional o gestacional, puede ser abrumador durante el embarazo. Nuestra sesión de educación sobre diabetes es Diseñado para proporcionar una descripción educativa sobre la diabetes y Métodos para controlar los niveles de azúcar en sangre a través de la nutrición y la actividad física. actividad. En ocasiones se necesitan medicamentos, lo cual queda a criterio del paciente. Su médico. La información de nuestro folleto y sesión son para fines educativos y no constituyen asesoramiento médico.

Recuerda, el diagnóstico “no es tu culpa”.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa o azúcar en la sangre es demasiado alto. Se trata de un problema con el metabolismo, o la forma en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. Cuando se ingieren alimentos que contienen carbohidratos (almidones, azúcares, alcoholes de azúcar y fibra), el cuerpo descompone estos alimentos en glucosa. La glucosa es una fuente de energía para el cuerpo.

¿Cómo funcionan la glucosa y la insulina?

Para que su cuerpo pueda utilizar la glucosa como energía, ésta debe pasar de la sangre a las células del cuerpo.

La glucosa ingresa a las células mediante la insulina. El páncreas produce insulina. Una vez que la glucosa está dentro de las células, el cuerpo puede usarla para generar energía.

Cuando se padece diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no la utilizan de forma adecuada. Si no se consigue que la glucosa llegue a las células, esta permanece en la sangre y provoca niveles elevados de glucosa en sangre.

¿Qué provoca el desarrollo de diabetes durante el embarazo?

La placenta produce muchas hormonas durante el embarazo, las cuales provocan resistencia a la insulina. Si bien muchas hormonas interactúan con los cambios metabólicos maternos, se cree que el lactógeno placentario humano es un factor clave en el impulso de la resistencia a la insulina. Esta hormona continúa aumentando durante la gestación, por lo que las mujeres se vuelven más resistentes a la insulina a medida que

El embarazo avanza. En la mayoría de los casos, el páncreas de una mujer puede producir suficiente insulina, pero en algunas ocasiones no puede. Cuando el páncreas no puede satisfacer la mayor necesidad, la glucosa permanece en la sangre y se padece “diabetes gestacional”.

“Nuestro objetivo es brindarle una comprensión más profunda de los impactos del estilo de vida”.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes gestacional?

Los factores de riesgo de la diabetes gestacional incluyen:

- Antecedentes familiares de diabetes.
- Son de ascendencia afroamericana, indígena americana, Ascendencia asiático-americana, hispanoamericana o de las islas del Pacífico.
- Tienen sobrepeso.
- Resistencia a la insulina antes del embarazo
- Haber dado a luz al menos a un bebé. con un peso de más de 9 libras.
- Tengan más de 25 años de edad.

Salud y bienestar

Nuestros niveles generales de estrés, salud mental, sueño y sensación de bienestar. Es importante mirar más allá de la dieta y el papel que desempeñan otras intervenciones en la regulación de la glucosa en sangre.

¿Cómo se trata la diabetes durante el embarazo?

Para que el cuerpo utilice la glucosa como fuente de energía, esta debe pasar de la sangre a las células del cuerpo. Con tratamiento, la mayoría de las mujeres obtienen resultados saludables.

Su plan de tratamiento probablemente incluirá lo siguiente:

1. Controlar, seguir y comprender los niveles de glucosa en sangre.
2. Seguir un plan de alimentación saludable.
3. Realizar actividad física regularmente.
4. Ganar peso adecuadamente.
5. Mantener todo programado citas médicas.
6. Utilizar medicamentos, si es necesario

“Las modificaciones del estilo de vida, incluida la nutrición, la actividad física y el descanso, son herramientas poderosas”.

Dormir

¿Sabías que las personas que duermen menos de 6 horas por noche tienen mayor resistencia a la insulina en comparación con las personas que duermen 7 u 8 horas por noche? El sueño es un bien preciado que está infravalorado. Intenta mejorar tu horario de sueño y mantén este hábito durante toda tu vida.

“Los cambios en el estilo de vida durante y después del embarazo pueden ayudar a controlar la diabetes durante el embarazo y potencialmente prevenir o revertir la diabetes después del parto”.

Actividad física

Se recomienda que las mujeres embarazadas realicen un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana. A medida que avanza el embarazo, las mujeres deben continuar con actividades que impliquen poca caída.

Riesgos a medida que nuestro equilibrio va cambiando a medida que avanza el embarazo. Se deben evitar actividades como andar en bicicleta, ejercicios aeróbicos de alto impacto o actividades que requieran movimientos complejos. Sin embargo, esto no significa que no se deba realizar actividad física. Evite los ejercicios que requieran permanecer mucho tiempo boca arriba durante el segundo y tercer trimestre. Una caminata rápida de 15 a 30 minutos después de las comidas es una forma natural de ayudar a regular la glucosa en sangre. Si tiene preguntas sobre qué actividades son seguras durante el embarazo, consulte con su médico.

Estrés y salud mental

Nuestros niveles de glucosa responden a estímulos externos y fuentes de estrés. A menudo, creemos que el estrés es parte de la vida. Si bien es necesario tener una buena dosis de conciencia de nuestro entorno para alcanzar objetivos personales, finanzas, seguridad, etc., el estrés excesivo puede ser perjudicial. Si se siente abrumado, la meditación puede ser una buena opción.

y las afirmaciones podrían ser beneficiosas. Algunas Sugerimos la meditación para todos, independientemente del nivel de estrés. La aplicación Calm es un recurso excelente para quienes quieran probar la meditación. Incluso comenzar un minuto al día puede ser muy eficaz.

Conteo de carbohidratos para la diabetes gestacional

El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en sangre para mantenerle a usted y a su bebé saludables.

Todos los alimentos están compuestos de macronutrientes que incluyen carbohidratos, proteínas y grasas.

Los carbohidratos afectan los niveles de azúcar en la sangre.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

- Pasta, arroz y granos • Pan, galletas y cereales • Fruta • Leche y yogur de vaca o de soja • Verduras ricas en almidón (maíz, guisantes, patatas, frijoles y calabaza de invierno) • Frijoles y legumbres • Dulces como pasteles, galletas, helado, mermelada, jalea
- refrescos/gaseosas (incluidas las "dietéticas"), bebidas energéticas, té dulce, café saborizado o café desnatadora

¿Qué son los alimentos libres?

Los alimentos libres contienen pocos o ningún carbohidrato y no tienen el mismo impacto en el azúcar en sangre.

Estos alimentos incluyen:

- Proteínas (carne, pollo, huevos, pescado, queso, nueces/mantequilla de nueces) • Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, mantequilla) • Verduras sin almidón (zanahorias, brócoli, espinacas, cebollas, pimientos, tomates, etc.)

Porciones de carbohidratos En la

planificación de comidas para la diabetes, 1 porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos.

- Consulte el folleto "Conteo simple de carbohidratos" para obtener más información sobre los carbohidratos. porciones de alimentos comunes.

Estrategias para el control del azúcar en sangre

- Coma 3 comidas al día, con un intervalo de 4 a 5 horas entre ellas. o Asegúrese de desayunar entre 1 y 2 horas después de despertarse. o Coma su refrigerio nocturno entre 1 y 2 horas antes de irse a dormir. • Manténgase dentro del rango de carbohidratos proporcionado en cada comida y refrigerio. Evite Acumulación de carbohidratos (tomando prestado de otras comidas)
- Incluya una proteína en cada comida o refrigerio. • Los refrigerios son opcionales. Si no tiene hambre, no coma. • Cuando esté lleno, deje de comer.

Instrucciones del medidor de glucosa en sangre:

- Después de lavarse las manos, inserte una tira de prueba en su medidor.

- Elija un dedo y masajéelo para atraer células sanguíneas.

la yema del dedo.

- Use el dispositivo de punción en el costado de la punta del dedo para obtener una gota de sangre.

- Limpie la primera gota de sangre y use la segunda gota para

Prueba precisa.

- Toque y sostenga el borde de la tira de prueba sobre la gota de sangre.
y esperar el resultado.

- Su nivel de glucosa en sangre aparecerá en la pantalla del medidor.

Machine Translated by Google
Controlar los ayunos: al despertarse antes de comer o beber algo que no sea agua.

2 horas después de las comidas: 2 horas después del desayuno, almuerzo, y la cena
1 hora después de las comidas: para algunos, es más fácil comprobarlo
una hora después de la comida.

Puede comprobar los ayunos y 1 o dos horas después de las comidas (1 hora después de las comidas <140)

Nombre _____ Medicamentos _____ ☐ Sin medicamentos

Fecha	Ayuno (<95)	Desayuno Tiempo	2 horas después Desayuno (<120)	Almuerzo Tiempo	2 horas después Almuerzo (<120)	Cena Tiempo	2 horas después Cena (<120)

Gracias por confiar en Perinatal Specialists of Kansas City para cuidar de usted durante su embarazo.
Nuestra política clínica es revisar los registros de glucosa semanalmente para todos los pacientes diabéticos (gestacionales, tipo 1 o tipo 2), a menos que se indique lo contrario. Los comentarios que le envíe nuestro equipo pueden realizarse a través del portal seguro para pacientes, durante una cita de tele salud o en persona en una visita al consultorio.

Una nota sobre los monitores continuos de glucosa (MCG)

- Los CGM son un avance reciente en la vigilancia de la diabetes que alivian la necesidad de pincharse el dedo varias veces al día.
- Estos dispositivos ofrecen una cantidad considerable de datos con respecto al control de su glucosa durante un período de 24 horas.
- Informe a su equipo de atención si utiliza un MCG; en ocasiones, podemos solicitarle información adicional que puede ver en su aplicación durante
Revisión del registro de glucosa.
- No iniciaremos sesión rutinariamente en su perfil para revisar su control de glucosa.
- Es responsabilidad del paciente completar el registro y enviarlo a nuestra oficina semanalmente.

Registro de azúcar en sangre



Perinatal

ESPECIALISTAS

DE KANSAS CITY

Si nuestro equipo gestiona tu glucosa

Envíe antes del miércoles de cada semana

a través de su Portal del Paciente