

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD



Del 5 al 9% de los embarazos en Estados Unidos sufren de diabetes del embarazo.

¿Que es la Diabetes del Embarazo?

La diabetes del embarazo significa que el azúcar de la sangre ha estado demasiado alto durante el embarazo, pero estaba normal antes de salir embarazada. Las mujeres con diabetes del embarazo usualmente no tienen síntomas y se enteran con los exámenes de rutina en el embarazo. Es posible tener un bebé saludable haciendo algunos cambios de su estilo de vida y siguiendo los consejos de su médico. La diabetes gestacional suele, desaparecer después del parto.



La diabetes del embarazo no se puede prevenir en su totalidad, pero hay maneras de disminuir su riesgo.

Identifique los factores de riesgo!

- Sobrepeso antes del embarazo.
- Aumento rápido de peso durante el embarazo
- Un familiar inmediato con Diabetes tipo 2
- Diabetes del embarazo previa
- Mas de 25 años de edad
- Tener un bebe de más de 9 libras
- Tener un bebé que nació muerto
- Tener síndrome de ovario poliquístico (PCOS)+

Comience ahora con 8 decisiones saludables:



- **¡Empiece el día con fibra!**
Cereales integrales o Avena con frutas, son buenas opciones para desayunar.
- **Añada 30 minutos de actividad física moderada a su rutina.**
Camine rápido, bicicleta, pase 30 minutos haciendo trabajos del hogar o en el jardín.
- **Lea las hojas de contenido en la tienda.**
Evite alimentos con alto contenido de azúcar, sodio, o grasas.
- **Evite las sustancias dañinas.**
Elimine el alcohol y el tabaco.
- **Meriende con fibra.**
Empiece cada semana preparando sus vegetales.
- **Evite las dietas de moda.**
Escoja cosas saludables y disfrute de todas las cosas con moderación.
- **¡Añade color al plato de comida!**
Llene la mitad de su plato con vegetales bajos en almidón un cuarto con proteínas magras y el otro cuarto con un carbohidrato.
- **Hornee con fibra.**
Sustituya la harina blanca por harina integral o de Almendras o avena.

Hay programas para cambiar el estilo de vida que han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo de diabetes. Escanee el código QR para encontrar el más cercano. →



Visite **NEHealthMatters.org** para evaluar su riesgo y aprender más.