

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL



pasmo

Con el auspicio de:



novo nordisk®



WORLD DIABETES FOUNDATION



¿QUÉ ES DIABETES MELLITUS GESTACIONAL?

La Diabetes Mellitus Gestacional, es una enfermedad que afecta a algunas mujeres durante el embarazo, ya que su cuerpo no puede utilizar los carbohidratos (azúcares y almidones) que toma de los alimentos para producir energía, debido a esto el cuerpo acumula azúcar adicional en la sangre.

SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS

1. Mucha sed.
2. Mucha hambre.
3. Orina mucho.

Aparece entre las 24 ó 28 semanas de gestación.



¿QUÉ ES DIABETES MELLITUS GESTACIONAL?



FACTORES DE RIESGO PARA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

- Si algún pariente cercano (madre, padre, abuelos) tiene antecedentes de Diabetes Mellitus tipo 2.
- Si tiene antecedentes personales de sobrepeso u obesidad.
- Si ha tenido complicaciones obstétricas en embarazos anteriores (bebé nacido muerto, aborto sin causa aparente, bebé muy grande).

Si la mujer con Diabetes Mellitus Gestacional, no se cuida y no se trata oportunamente, puede llegar a tener complicaciones, así como también su bebé.



FACTORES DE RIESGO PARA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

Antecedentes familiares



Sobrepeso u obesidad



Problemas en embarazos anteriores

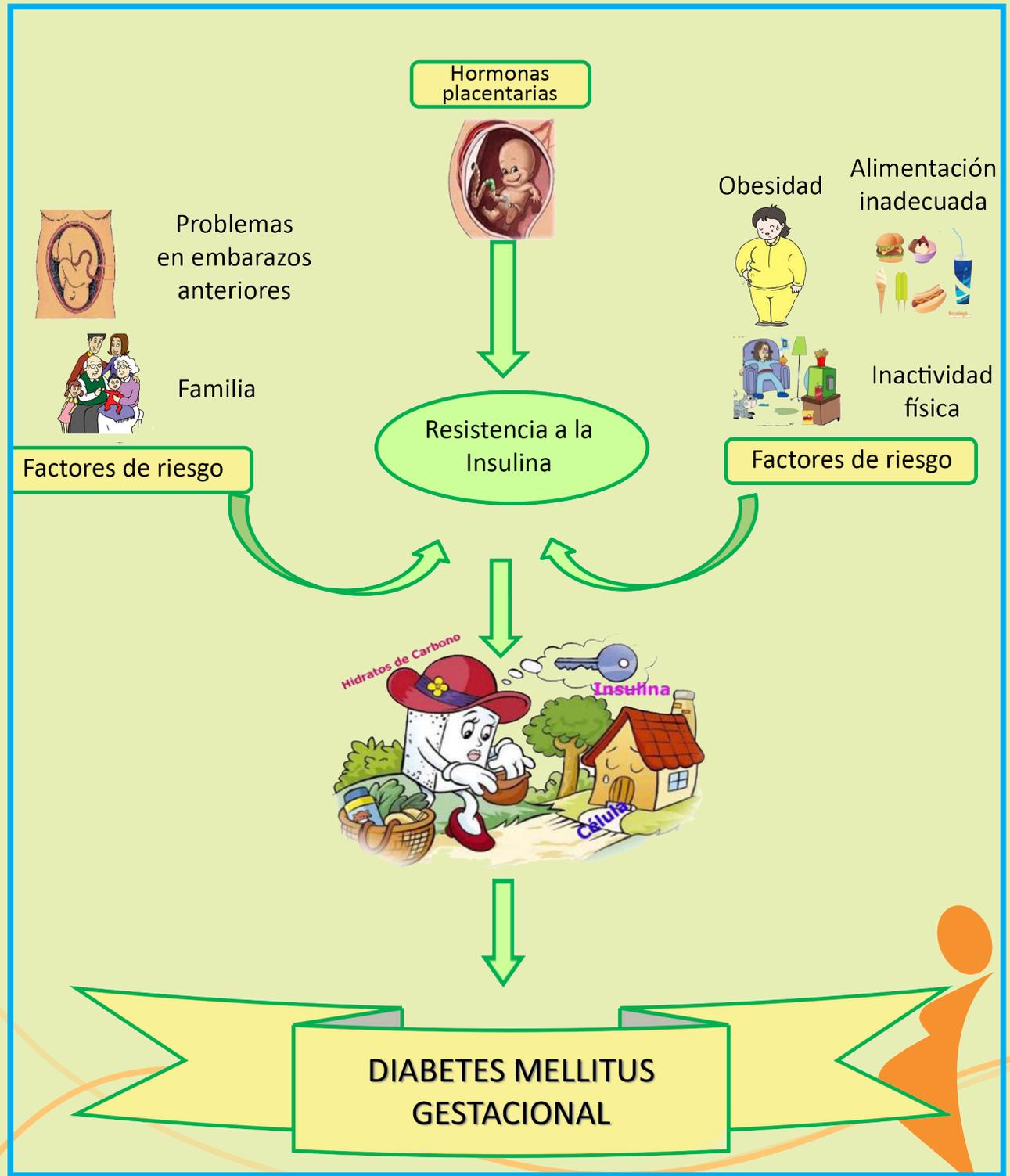


DESARROLLO DE LA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL

En la semana 20 – 24 de gestación, la producción de hormonas placentarias se incrementan, en conjunto con los factores de riesgo y la resistencia a la insulina durante el embarazo hace que el azúcar de los alimentos no pueda entrar a las células, ocasionando un aumento de ésta en sangre.



DESARROLLO DE LA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL



¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE LA DIABETES MELLITUS
GESTACIONAL PARA SU SALUD?

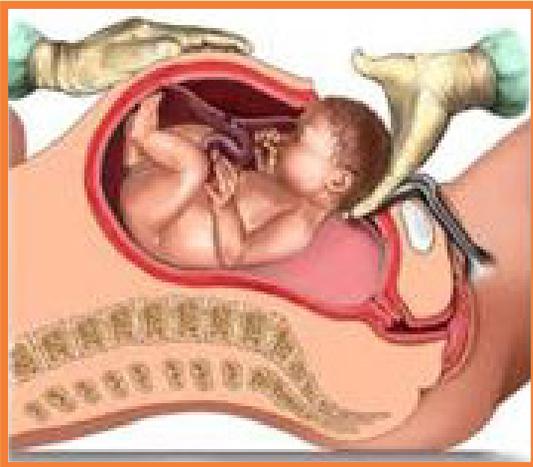


- Si tiene un bebé grande tendrá problemas para parirlo.
- Puede tener complicaciones durante el parto y terminar en cesárea.
- Puede presentar Pre-eclampsia (aumento de la presión arterial inducida por el embarazo).
- Aumenta la frecuencia de infecciones urinarias o vaginales.
- Puede desarrollar Diabetes tipo 2 en el futuro.



¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE LA DIABETES MELLITUS
GESTACIONAL PARA SU SALUD?

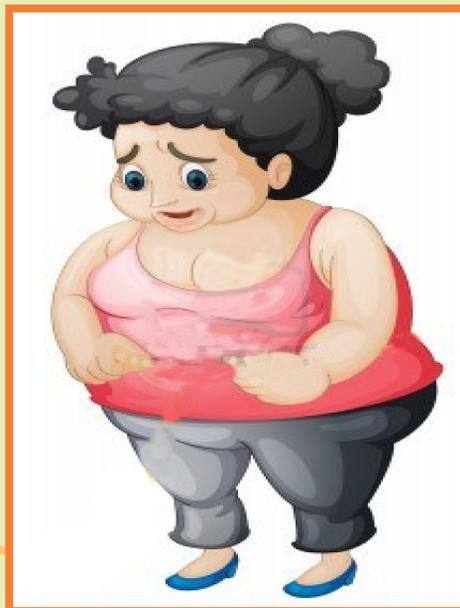
Cesárea



Hipertensión arterial



Desarrollo de Diabetes
tipo 2



¿CÓMO AFECTA LA DIABETES AL BEBÉ?

Bebés Macrosómicos.

Prematuro.

Bebé nacido muerto.

Niveles bajos de azúcar en la sangre (Hipoglucemia).

Dificultad respiratoria al momento de nacer.

Por ser de gran tamaño, el bebé al momento de nacer, puede sufrir fractura de hombro.

Mayor probabilidad de sobrepeso, obesidad y diabetes en el futuro.



¿CÓMO AFECTA LA DIABETES AL BEBÉ?

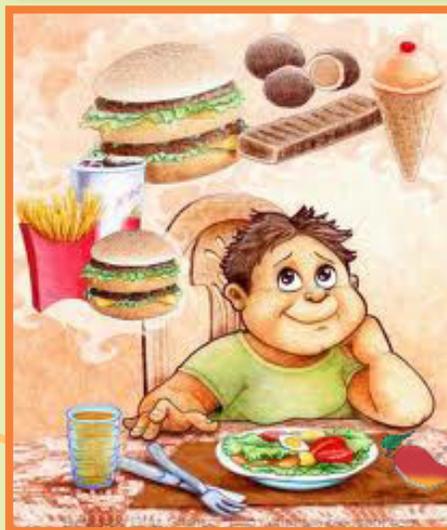
Macrosómico



Bebé prematuro



Obesidad infantil



¿CÓMO PUEDE CONTROLAR LA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL?

Realizando:

Modificación de Estilos de Vida.
(Alimentación Saludable, Actividad física)

Exámen de Azúcar en Sangre.

Uso de insulina, sólo con Prescripción Médica.



¿CÓMO PUEDE CONTROLAR LA DIABETES MELLITUS GESTACIONAL?

Alimentación
saludable



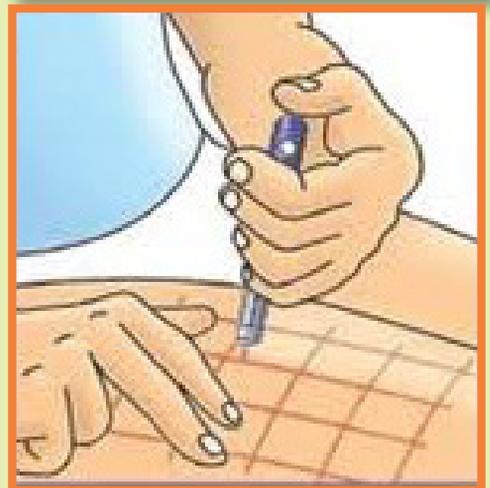
Actividad física



Pruebas de sangre



Uso de insulina
cuando su Médico lo indique.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Es la que proporciona todo los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas), para realizar las actividades diarias, (lavar, cocinar, caminar). Por eso, usted debe comer los alimentos que tenga disponible en su hogar.

El consumo de agua, mínimo 8 a 10 vasos diarios.

Alimentos que debe considerar en su plan de alimentación:

- Cereales (Pan, Tallarines, Arroz, Frijoles).
- Frutas y Verduras
- Carnes y Lácteos
- Grasas (necesaria en pequeñísimas cantidades)



ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Granos básicos



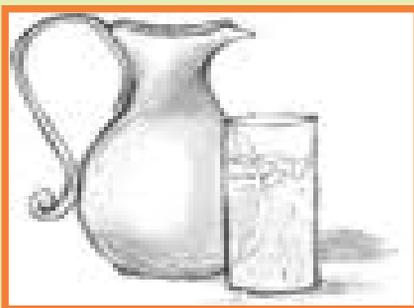
Carnes, leche y derivados



Frutas y vegetales



Grasas y aceites, con moderación



Tomar de 8 a 10 vasos diarios con agua



DESCRIPCIÓN DEL CÍRCULO VIRTUOSO DE UNA
ALIMENTACIÓN ADECUADA

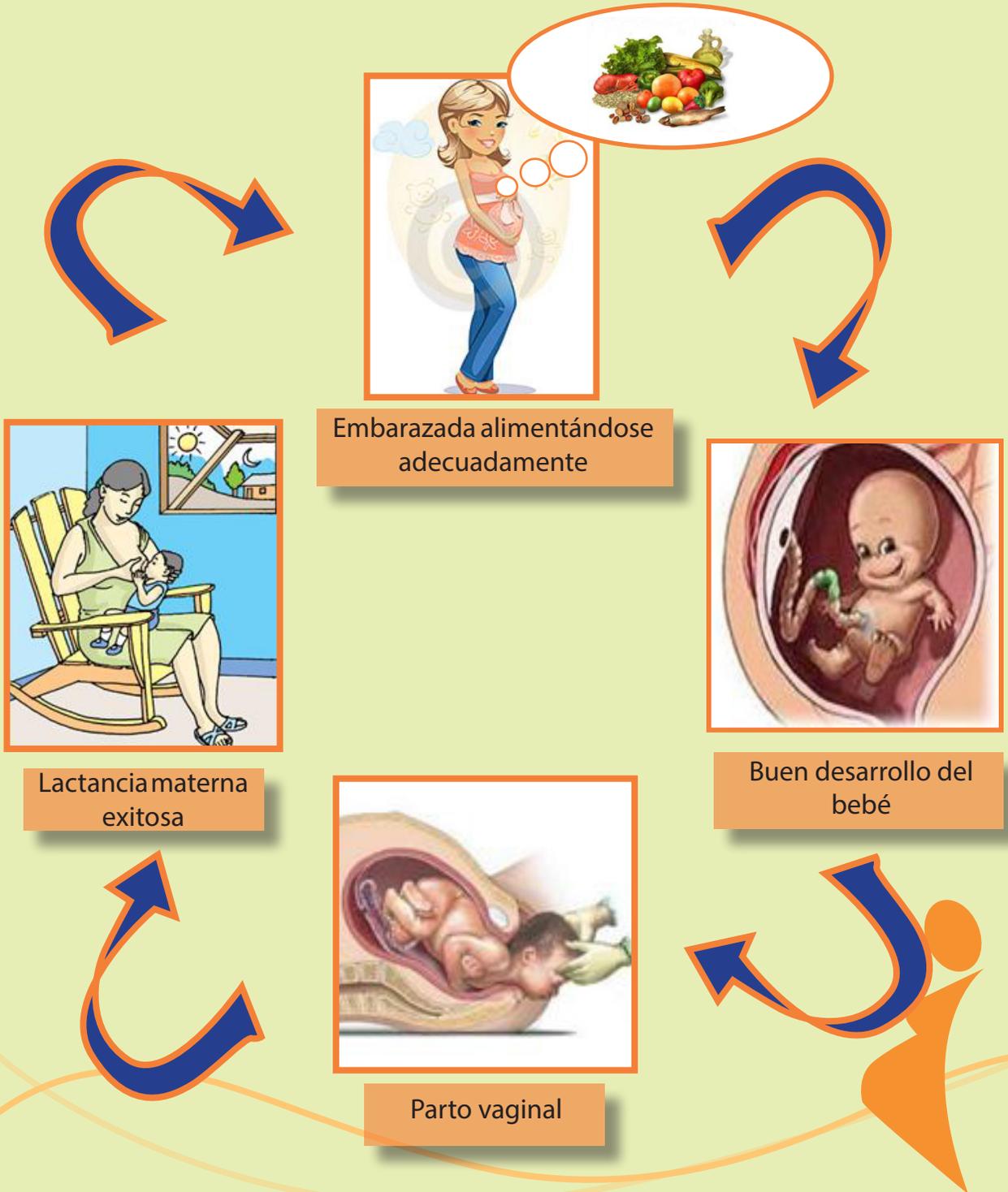


Si se alimenta saludable durante su embarazo, Usted:

- ✓ Se sentirá con más energía, satisfecha y feliz.
- ✓ Su bebé se desarrollará adecuadamente y estará sano.
- ✓ Cuidándose adecuadamente durante su embarazo, puede tener un parto vaginal.
- ✓ Tendrán mejores condiciones de salud usted y su bebé.



CÍRCULO VIRTUOSO DE LA ALIMENTACIÓN ADECUADA



ACTIVIDAD FÍSICA



- Le ayudará a mantener un peso adecuado y controlar sus niveles de azúcar en sangre.
- La actividad física, que realice debe de estar recomendada por su médico, según la condición física y su estado de salud.

Lo ideal es:

- Caminar, para ir a traer a su hijo a la escuela.
- Hacer las compras a pie, si no son muy pesadas y el lugar de compras no queda lejos.
- Limpiar la casa, lavar, etc.



ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDABLE

Recuerde:
Realizar actividad física, le ayudará a mantener su peso y los niveles de azúcar bajo control.

Caminar, ir a traer al niño a la escuela, compras, etc.



Tareas domésticas, limpiar, lavar, etc.



Sentarse y levantarse



MITOS Y VERDADES DE LA DIABETES MELLITUS

MITOS	VERDADES
La diabetes puede ser causada por un pleito o una discusión.	El estrés es un factor que hace evidente la existencia de la diabetes no es la causa, (durante el estrés, se libera adrenalina, que disminuye la utilización de la glucosa en los músculos resultando un aumento de la glucosa en sangre).
La diabetes puede curarse.	No tiene cura (el tratamiento permite controlarla y previene la aparición de complicaciones).
La alimentación en las personas con diabetes mellitus contiene múltiples restricciones y limita su calidad de vida.	La mayoría de los alimentos pueden ser consumidos con moderación por las personas diabéticas. Los pacientes deben ser capacitados para decidir las combinaciones adecuadas.
La diabetes mellitus gestacional es igual a la diabetes mellitus tipo 2.	No son iguales. La diabetes mellitus gestacional suele desaparecer o permanecer después del parto. Pero se corre un mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en el futuro. La diabetes mellitus gestacional se debe tratar con un plan de alimentación adecuado y actividad física.

MITOS Y VERDADES DE LA DIABETES MELLITUS



Diabetes causada
por discusión



La Diabetes tiene
cura



La alimentación tiene muchas
restricciones



MITOS Y VERDADES DE LA
DIABETES MELLITUS

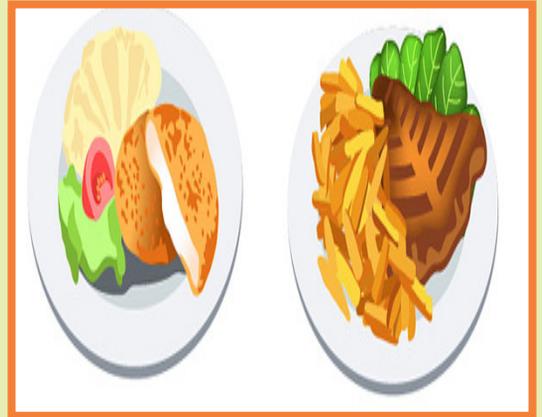
MITOS	VERDADES
Deben eliminar los carbohidratos de la alimentación.	Los carbohidratos están presentes en alimentos de consumo diario, son una fuente de energía indispensable. Su consumo no debe exceder la cantidad requerida.
Las personas diabéticas tiene una mala calidad de vida.	La calidad mejora en pacientes que adoptan estilos de vida saludables y que mantienen un control adecuado de la enfermedad.
Estoy embarazada tengo que comer por dos.	Durante el embarazo las mujeres no necesitan comer más, estas necesitan comer mejor. Llevar una alimentación balanceada, contribuye a un adecuado desarrollo del embarazo.
Si presenté Diabetes Mellitus Gestacional durante mi embarazo no puedo amamantar.	La leche materna tiene un efecto beneficioso en los hijos de madres diabéticas, disminuye la obesidad y riesgo de diabetes en estos niños, ayuda a la madre a controlar los niveles de glucosa en sangre.

MITOS Y VERDADES DE LA DIABETES MELLITUS

Eliminar
carbohidratos



Debo comer por dos



No amamantar en la
Diabetes



RECOMENDACIONES

- Acuda a sus consultas Médicas y Nutricionales programadas.
- Pregunte para que aclare todas sus dudas con su Médico y/o Nutricionista.
- Ponga en práctica las recomendaciones brindadas por el personal de salud.
- Aprenda a cuidar de su salud y la de su bebé.



RECOMENDACIONES

Acuda a sus consultas



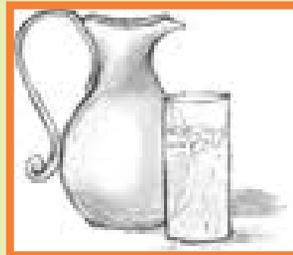
Aclare sus dudas



Ponga en práctica las recomendaciones brindadas



Alimentación
Adecuada



Consumo de
Agua



Actividad
Física



Control de
Glucosa



PRESENTACIÓN

El presente Rotafolio es una herramienta educativa para ser utilizada por proveedores de salud para orientar a mujeres embarazadas con Diabetes Mellitus Gestacional y contribuir a mejorar sus estilos de vida.

Este material se ha diseñado en el marco del Proyecto Diabetes Mellitus Gestacional de Pasmó.

El rotafolio aborda como eje transversal el tema de la Diabetes Mellitus Gestacional y sus implicaciones en la salud de la madre y el bebé. El enfoque de los mensajes educativos contenidos en este material es de orden médico y nutricional.

En las primeras láminas del rotafolio se describen conceptos básicos sobre el desarrollo de diabetes en embarazadas y sus implicaciones en su salud, esto con el fin de comprender mejor el origen de esta enfermedad y las recomendaciones para controlarla.

Posteriormente, se presenta en cada lámina los diferentes tópicos relacionados a mejorar sus estilos de vida, desde el punto de vista nutricional y de actividad física.

Con esta herramienta se persigue mejorar la información y participación activa de la mujer embarazada, de cara a la adopción de prácticas saludables, esperando como resultado, embarazos y partos óptimos a favor de la salud, la vida de la madre y su bebé.