

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Gestational Diabetes

What is gestational diabetes?

Gestational diabetes is a type of diabetes that starts during pregnancy.

Gestational diabetes is a carbohydrate intolerance that starts or is first recognized during pregnancy.

Gestational diabetes usually becomes apparent during the twenty fourth to twenty-eight weeks of pregnancy.

In many cases, the blood glucose level returns to normal after delivery.

It is recommended that all pregnant women be screened for gestational diabetes during the 24th and 28th weeks of their pregnancy.

The symptoms are usually mild and not life-threatening to the pregnant woman.

If you have diabetes, your body isn't able to use the sugar (glucose) in your blood as well as it should.

The level of sugar in your blood becomes higher than normal.

Most often, gestational diabetes goes away after the baby is born.

How can gestational diabetes affect you and your baby?

High sugar levels in your blood can be unhealthy for both you and your baby.

If the diabetes isn't treated, your baby may be more likely to have problems at birth.

Your baby may have a low blood sugar level or jaundice.

Your baby may weigh much more than is normal.

Gestational diabetes can also affect your health. For instance, if your baby is very large, you may have a more difficult delivery or need a cesarean section.

What can you do if you have gestational diabetes?

You will need to follow a diet suggested by your doctor.

You will need to exercise regularly.

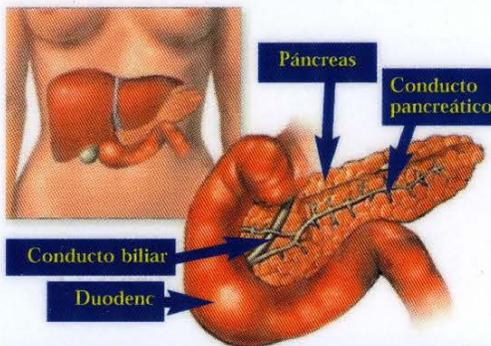
You will need to have blood tests to check your blood sugar level.

You may also need to take medicine to control your blood sugar level.

What changes should you make in your diet?

Your doctor may ask you to change some of the foods you eat.

You may be asked to see a registered dietitian to help you plan your meals.



El páncreas está situado detrás del hígado y en el sitio donde se produce la hormona insulina. La insulina es usada por el cuerpo para almacenar y utilizar la glucosa.

¿Qué es la diabetes de la gestación?

La diabetes de la gestación es un tipo de diabetes que comienza durante el embarazo.

La diabetes gestacional es la intolerancia a los carbohidratos que comienza o se reconoce por primera vez durante el embarazo.

La diabetes gestacional suele aparecer en las semanas 24 a la 28 del embarazo.

En muchos casos, los niveles de glucosa en la sangre retornan a la normalidad después del parto.

Se recomienda que todas las mujeres embarazadas se hagan pruebas para la detección de la diabetes gestacional durante las semanas 24 a la 28 de su embarazo.

Los síntomas suelen ser leves y no atentan contra la vida de la mujer embarazada.

Si usted tiene diabetes, el cuerpo no es capaz de usar el azúcar (glucosa) en la sangre tan bien como debiera.

El nivel de azúcar en la sangre se hace más alto que lo normal.

Con bastante frecuencia, la diabetes de la gestación desaparece después de que el bebé nace.

¿Cómo puede afectarles a usted y a su bebé la diabetes de la gestación?

Los niveles de azúcar en la sangre altos pueden ser perjudiciales tanto para la salud suya como la de su bebé.

Si la diabetes no se trata, su bebé tiene mayor posibilidad de tener problemas de nacimiento.

Su bebé puede tener un nivel de azúcar en la sangre bajo o nacer icterico.

Su bebé puede pesar mucho más de lo normal.

La diabetes de la gestación también puede afectar la salud. Por ejemplo, si su bebé es demasiado grande, usted puede tener un parto más difícil o necesitar una cesárea.

¿Qué puede hacer usted si tiene diabetes de la gestación?

Deberá seguir una dieta que su médico le sugiere.

Deberá hacer ejercicio con regularidad.

Deberá hacerse análisis de sangre para chequear su nivel de azúcar en la sangre.

Es posible que usted también tenga que tomar un medicamento para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué cambios debe hacer en su dieta?

Su médico puede pedirle que cambie algunas de las comidas que usted come.

Puede que le pida que vea a un especialista en dietética registrado para que le ayude a planear sus comidas.

www.saludmedicalspanish.com



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Gestational Diabetes

You should **avoid eating foods that contain a lot of simple sugar, such as cake, cookies, candy or ice cream.**

Instead, eat foods that contain natural sugars, like fruits.

If you get hungry between meals, eat foods that are healthy for you.

Eat raisins, carrot sticks, or a piece of fruit.

Complex sugars, which are found in foods like pasta, breads, rice, potatoes and fruit, are good for both you and your baby.

It's also important to eat well-balanced meals.

You may need to eat less at each meal, depending on how much weight you gain during your pregnancy. Your doctor or dietitian will talk to you about this.

Why is exercise important?

Your doctor will suggest that you exercise regularly at a level that is safe for you and the baby.

Exercise will help keep your blood sugar level normal,

Exercise can also make you feel better.

Walking is usually the easiest type of exercise when you are pregnant. But swimming or other exercises you enjoy work just as well.

Ask your doctor to recommend some activities that would be safe for you.

You do need to be careful about how you exercise.

Don't exercise too hard or get too hot while you are exercising. Ask your doctor what would be safe for you.

What tests will you need to have during your pregnancy?

Your doctor will ask you to have regular blood tests to check your blood sugar level.

These tests will let your doctor know if your diet and exercise are keeping your blood sugar level normal.

You may be asked to see a specialist if you have to start taking insulin.

There is a slight increased risk of fetal and neonatal death with gestational diabetes, but this risk is lowered with effective treatment and surveillance of the mother and fetus.

Call your health care provider if you are pregnant and symptoms of glucose intolerance develop.



Deberá **evitar comer comidas que contienen una cantidad alta de azúcar simple**, tales como **tortas, galletas, dulces o helado.**

En cambio, coma comidas que contienen azúcares naturales; como frutas.

Si le da hambre entre comidas, coma comidas que son **saludables** para usted.

Coma **pasas de uva, zanahorias en trocitos o un pedazo de fruta.**

Los azúcares complejos que se encuentran en comidas como la pasta, **panes, arroz, papas** y frutas son buenos tanto para usted como para su bebé.

También es importante **comer comidas bien equilibradas.**

Puede ser que necesite **comer menos cantidad en cada comida** dependiendo **de cuánto peso está aumentando** durante el embarazo. Su médico o especialista en dietética le hablará sobre esto.

¿Por qué es importante el ejercicio?

Su médico **le sugerirá que** haga ejercicio con regularidad a un nivel que **sea seguro para** usted y para su bebé.

El ejercicio le ayudará a mantener su nivel de azúcar normal.

El ejercicio también puede **hacer que usted se sienta mejor.**

Caminar, por lo general, es **la forma más fácil de** hacer ejercicio cuando usted está embarazada. Pero **nadar** o hacer otros ejercicios que usted disfruta **le serán de igual ayuda.**

Pídale a su médico que le recomiende algunas actividades que sean seguras para usted.

Usted necesita **tener cuidado acerca de cómo** hace ejercicio.

No haga ejercicio demasiado pesado ni se acalore mucho mientras está haciendo ejercicio. Pregúntele a su médico qué sería seguro para usted.

¿Qué pruebas va a necesitar hacerse durante el embarazo?

Su médico le pedirá que se haga pruebas de sangre con frecuencia con el objeto de chequear su nivel de azúcar en la sangre.

Estas pruebas **le dejarán saber a su médico si** su dieta y ejercicio están manteniendo su nivel de azúcar en la sangre normal.

Le pueden pedir que vea a un especialista si necesita empezar a tomar insulina.

Hay un **leve incremento del riesgo de muerte fetal y neonatal** con la diabetes gestacional, pero **este riesgo disminuye con un tratamiento efectivo y la vigilancia de** la madre y el feto.

Se debe buscar asistencia médica si una mujer está embarazada y desarrolla síntomas de intolerancia a la glucosa.

www.saludmedicalspanish.com

Ed News en Español
PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-59-9

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle