

# Manejo de la Diabetes Gestacional

Pregúntele a su proveedor de atención médica -  
Siempre busque el consejo médico de su proveedor de atención médica.

El propósito de ésta información es para informar y educar- no es consejo médico.

Si usted tiene preguntas sobre alguna condición médica, pregúntele a su médico antes de empezar un programa de dieta, de ejercicio, o de salud.

Hola a todos.

Bienvenidos a la clase de ARC de La Diabetes Gestacional. Vamos a hablar brevemente sobre los conceptos básicos pero el enfoque de esta clase será sobre cómo tratar y controlar la diabetes gestacional con la dieta y el ejercicio. Al final del video, habrá un video de instrucción sobre cómo usar su monitor de glucosa (el dispositivo o aparato para medir el azúcar en la sangre).

Entonces, ¿qué es la Diabetes Mellitus Gestacional a lo que con frecuencia se le llama DMG (GDM, por sus siglas en inglés)? Es la diabetes diagnosticada durante el embarazo. No es una diabetes claramente manifiesta como la que tal vez usted conoce fuera del embarazo como Tipo 1 o Tipo 2.

Lo que sí sabemos sobre La DMG es que ocurre en 1 de cada 20 embarazos. Es de corta duración, generalmente solo dura alrededor de 12 semanas y comienza alrededor de las 20 semanas de embarazo, y luego generalmente se termina cuando da a luz, (cuando nace su bebé), o alrededor de las 40 semanas. Su médico le pedirá que regrese después de haber tenido a su bebé para hacer una prueba de tolerancia a la glucosa de 2 horas para verificar que la diabetes gestacional se ha resuelto. Es muy raro que la DMG continúe. La causa de la DMG es realmente desconocida. Lo que sí sabemos es que la placenta sostiene a su bebé y que las hormonas de la placenta ayudan a que el bebé se desarrolle. Estas mismas hormonas también bloquean la acción de la insulina en el cuerpo, dando lugar a la resistencia a la insulina. Quiere decir que esto dificulta que el cuerpo use la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa no puede salir de la sangre para volverse en energía. Entonces la glucosa se acumula en el cuerpo causando altos

niveles de glucosa o la hiperglucemia. La DMG comienza cuando el cuerpo no puede usar y hacer toda la insulina que necesita para el embarazo. Ahora, ¿Por qué es significativo e importante todo esto?

Bueno, vamos a hablar sobre posibles riesgos y resultados si su diabetes gestacional es mal tratada o mal controlada. Quiero recordarles que todos estos son riesgos potenciales y que la mayoría de los bebés van a nacer y no van a experimentar ni pasar por ninguno de estos resultados.

Entonces, con la DMG, su páncreas está trabajando tiempo extra para producir insulina. Sin embargo, no está ayudando a bajar los niveles de glucosa en la sangre. La insulina en sí no pasa a través de la placenta pero la glucosa y otros nutrientes si lo hacen.

La glucosa extra en la sangre que usted está produciendo puede pasar a través de la placenta resultando en altos niveles de glucosa en la sangre de su bebé lo cual causa que el páncreas del bebé haga más insulina para deshacerse del exceso de glucosa en la sangre.

Debido a que con todo ese azúcar adicional el bebé recibe más energía de lo que necesita para crecer y desarrollarse, el bebé guarda o almacena todo este exceso de energía o azúcar en forma de grasa. Esto puede conducir a o resultar en algunas cosas. La primera es la macrosomía o bebés que pesan aproximadamente 9 libras al nacer o un bebé grande. Esto puede resultar en que el bebé está muy grande para pasar por el canal del parto y podría conducir a o resultar en cesáreas, así como en la distocia de hombros. Su médico vigilará cuidadosamente al bebé en busca de estas cosas haciendo ultrasonidos adicionales y usando otras pruebas de detección a lo largo de su embarazo.

Estos bebés tienen sus propios problemas de salud, uno siendo el daño a los hombros durante el nacimiento. La insulina extra también puede causar que los recién nacidos tengan muy bajos niveles de azúcar en la sangre al nacer y también puede aumentar el riesgo de que tengan problemas con la respiración.

Estos bebés también están en riesgo de obesidad

durante la infancia, están en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 en la edad adulta, y corren un riesgo de 6 veces mayor para desarrollar problemas de azúcar en la sangre durante la adolescencia.

Por último, tenemos la Ictericia o alta bilirrubina en la sangre. Muchos bebés ya están en riesgo de esto, pero para los bebés nacidos de una madre con DMG este riesgo aumenta. Esto también será monitoreado después del nacimiento.

Recuerde que estas son todas las cosas que ocurren cuando el DMG está mal administrado y hablaremos en seguida sobre cómo evitar que sucedan estas cosas. Así que la próxima información es sobre el tratamiento. Hay 3 tipos de tratamiento para el DMG. Tenemos terapia de la dieta, o los alimentos que consume. El ejercicio o la actividad física, y por último, el medicamento.

Hoy vamos a enfocarnos en la terapia de la dieta y el ejercicio. Si usted necesita tratamiento con medicina, que sería la insulina o la Metformina, su médico hablará con usted sobre esas opciones individualmente. El primer paso en el tratamiento médico para la diabetes gestacional es de modificar su dieta para ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de la gama o límites normales. Hacemos esto monitoreando la cantidad de carbohidratos en su dieta. Los alimentos que contienen carbohidratos se digieren y se vuelven en glucosa en sangre, esto es un tipo de azúcar. La glucosa en la sangre es necesaria porque es el combustible para su cuerpo y la nutrición que su bebé recibe de usted. Sin embargo, es importante que los niveles de glucosa permanezcan dentro del rango o marcado objetivo.

¿Qué es un carbohidrato? Es un derivado o producto secundario de la glucosa. Los carbohidratos se encuentran en los siguientes alimentos listados en esta pantalla. Estos se dividen en 2 tipos: los complejos o carbohidratos saludables que son la fibra. Queremos que consuma mucha fibra durante el embarazo. Y luego, los carbohidratos simples que son los dulces, el jugo, todos esos alimentos no saludables. No le estamos pidiendo que se mantenga en una dieta de cero carbohidratos, nuestras dietas necesitan el combustible y la energía, especialmente durante el embarazo. Solo queremos que sea prudente y que tenga cuidado con los carbohidratos que elije comer. En lo que avancemos en clase, le vamos a enseñar cómo elegir opciones saludables de carbohidratos. Ahora, aquí es donde realmente entramos en cómo

usted, personalmente, puede controlar su diabetes gestacional a través del alimento. Las siguientes son recomendaciones de dieta que le pueden ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Primero, distribuya sus alimentos entre tres comidas y dos o tres refrigerios o snacks cada día. Es importante que no coma demasiado porque eso puede causar que los niveles de azúcar suban a un nivel muy alto. Es igual de importante no saltarse (o no comer) las comidas porque eso hará que sus niveles de azúcar en sangre bajen a un nivel demasiado bajo. Durante el embarazo, usted tiene mayores necesidades nutricionales y su bebé requiere una nutrición equilibrada. Queremos que los niveles sean estables y constantes y evitar picos, niveles demasiado elevados, o caídas, niveles muy bajos. Esto lo hacemos agregando los refrigerios o snacks. Queremos que divida sus carbohidratos en partes iguales a través del día. El objetivo es de no consumir más de 3 porciones de carbohidratos en cada comida, 4 al máximo con su comida más grande.

El siguiente paso es - la importancia del desayuno. Nos gustaría que no ayune por más de 6-8 horas. Si esta durmiendo más de 8 horas, tal vez necesite un refrigerio (snack) antes de acostarse o tal vez necesite ajustar su horario. Su cuerpo está en ayunas cuando se despierta si ha pasado mucho tiempo. La medida de azúcar en la sangre puede ser muy alta o muy baja y es posible que no se sienta bien, por lo que hay que romper el ayuno. Necesitamos romper el ayuno para controlar los niveles de la mañana que varían debido a las fluctuaciones o variaciones normales de los niveles de hormonas.

Es posible que no tolere bien los cereales refinados, las frutas, y la leche con el desayuno por la mañana. Si su nivel de azúcar en la sangre aumenta demasiado después de comer estos alimentos, entonces no debe comerlas para el desayuno. El desayuno que consiste de un almidón más una proteína generalmente se tolera mejor. La siguiente regla es comer porciones razonables de almidón. Los alimentos con almidón eventualmente se convierten en glucosa, por eso es importante no ser excesivo. Sin embargo, los alimentos con almidón deben ser incluidos en cada comida. Una porción razonable es aproximadamente una taza de alimentos con almidón en total en cada comida, o dos piezas de pan. Volveremos a las porciones en un momento, cuando hablemos sobre cómo contar los carbohidratos.

Usted debería haber recibido su "número mágico"; este

es el número específico para usted de las porciones de carbohidratos que usted necesita cada día. Si no ha recibido este número, por favor comuníquese con su proveedor médico por medio de MyChart o por la Línea de OB Triage (la línea de triaje de obstetricia). Otra regla es de adoptar proteínas y grasas, así que nada de carbohidratos desnudos. Ponga énfasis en los alimentos con mucha grasa y proteína, ambos estabilizan en lugar de directamente aumentar el azúcar en la sangre. Carne criada en pastos (incluidas las vísceras), aves, huevos, pescado capturado en la naturaleza, queso con toda la grasa, crema espesa, nueces, semillas, aguacates, aceitunas, mantequilla, y algunos productos de coco caben en esta categoría. Entonces, un buen ejemplo es acompañar una manzana con almendras o con un palito de queso. La próxima recomendación es beber una taza de leche a la vez. La leche es un alimento saludable y una fuente importante de calcio. Sin embargo, la leche es una forma líquida de carbohidrato y bebiendo mucha leche a la vez puede aumentar su azúcar en la sangre. Una taza de leche contiene 15 gramos de glucosa. Una buena alternativa es la leche de almendra sin azúcar, que contiene la mitad de los carbohidratos de los que contiene la leche regular.

Al igual que la leche, usted quiere limitar las porciones de fruta. La fruta es un alimento saludable, pero tiene un alto contenido de azúcares naturales. Puede comer de una a tres porciones de fruta cada día, pero coma solo una a la vez. Una porción de fruta es o una fruta muy pequeña, como una nectarina Cutie o una ciruela (plum), la mitad de una fruta grande como la mitad de una manzana o un plátano, o aproximadamente media taza de fruta mezclada. No coma la fruta que ha sido enlatada en almíbar. Por favor busque las frutas en google, especialmente los plátanos y la sandía, porque tienden tener un alto contenido de glucosa. Quiere estar segura de que está contando los carbohidratos correctamente. Otra regla respecto a la fruta es evitar los jugos de fruta. ¡Mastique su fruta, no la beba! Se llevan varias piezas de fruta para hacer un vaso de jugo. Entonces, el jugo es una fuente concentrada de carbohidratos. Debido a que es líquido, el jugo puede elevar el azúcar en la sangre rápidamente.

Luego, limite estrictamente los dulces y postres. Los pasteles, galletas, dulces y el pan dulce tienden tener cantidades excesivas de carbohidratos. Muchas veces, estos alimentos contienen grandes cantidades de grasa y ofrecen muy poca nutrición. Además, evite

todos los refrescos regulares (sodas) y las bebidas azucaradas. Le dejaremos pasar esto solo una vez y eso es en su baby shower. Usted se merece éste día, así que no se preocupe. Solo esté consciente de que sus niveles de azúcar en la sangre probablemente van a estar elevados y asegúrese de anotar lo de la fiesta cuando le envíe los niveles resultantes a su proveedor médico. También quiere mantenerse alejada de los azúcares añadidos. No agregue azúcar, miel, o jarabe a sus alimentos. Además, desconfíe de los alimentos que promocionan como "sin azúcar". Si usted actualmente está usando un alternativo de azúcar, comuníquese con su proveedor médico de OBGYN (obstetricia y ginecología) para determinar si es seguro usarlo durante el embarazo. Por último, recuerde mantener registros (apuntes) de los alimentos. Asegúrese de apuntar todos los alimentos y las cantidades que usted consume cada día, lo cual le ayudará a monitorear su ingesta de carbohidratos.

Por favor utilice tazas de medir cuando sea posible para mejor precisión. Hacia el fin del curso, le mostraremos un ejemplo de un diario de alimentos, usted debería haber recibido uno también por correo electrónico (email) o por mensaje en MyChart.

Ahora vamos a hablar sobre cómo contar los carbohidratos. Los carbohidratos en los alimentos se miden en unidades llamadas gramos. Usted puede contar cuántos carbohidratos hay en los alimentos leyendo las etiquetas de los alimentos o buscándolos en Google. Las dos piezas de información más importantes en las etiquetas de los alimentos para una dieta con control de carbohidratos son el tamaño de la porción y el total de gramos de carbohidratos en cada porción.

Como puede ver en la pantalla, en 1 porción de carbohidratos son 15 gramos. Entonces en 3 porciones de carbohidratos son 45 gramos. En las próximas pocas dispositivas veremos cómo contar sus carbohidratos leyendo las etiquetas de los alimentos y utilizando el tamaño de las porciones. Conocer el tamaño de su porción también es una herramienta beneficiosa para contar carbohidratos, especialmente para esos alimentos que no tienen etiquetas.

En el email o MyChart usted debería haber recibido su número mágico o un rango de números. Esta es la cantidad de carbohidratos que usted puede consumir cada día. Tal vez algunas de ustedes tienen un número, y algunas tienen un rango. Si tienen un rango, traten

de consumir al menos el número más bajo. Por ejemplo, si sus números son 8-10 consume al menos 8 porciones por día y no más de 10. Si tiene solo un número, entonces debería asegurarse de comer esa cantidad.

Así que vamos a revisar cada etiqueta de alimento. Empiece con el tamaño de la porción, luego vaya a los gramos de carbohidratos por porción.

A la izquierda, tenemos las papitas fritas Lays. Una porción es de 1 onza o 15 papitas fritas, y los gramos de carbohidratos son 15 gramos. Recuerde que 15 gramos de carbohidratos es una porción de carbohidratos, así que 15 papitas o chips o 1 onza de Lays se considera 1 porción de carbohidratos al consumirlas; si usted consumiera lo doble, comiendo 30 papitas, entonces serían 30 gramos de carbohidratos que entonces serían 2 porciones de carbohidratos o la cantidad de un refrigerio o snack regular.

A la derecha, tenemos el jugo de arándano. El tamaño de una porción es de 8 onzas completas. Los gramos de carbohidratos son 28 gramos en cada porción. Entonces, si 15 gramos de carbohidratos es 1 porción de carbohidratos, ¿cuántas porciones de carbohidratos hay en una porción de 8 onzas completas de jugo de arándano? La respuesta sería casi 2 porciones de carbohidratos. Puede redondear el número a 2 ya que la mayoría de los carbohidratos en jugo son azúcar y no fibra. Sería mucho mejor comer estos carbohidratos en lugar de beberlos, y 8 onzas es una cantidad tan pequeña, si se le permitieran 8 porciones de carbohidratos por día solo le quedarían 6 después de beber un vasito de este jugo de arándano.

Entonces, aquí están algunos ejemplos de una porción de carbohidratos. Recuerde usar tazas de medir o buscar en google si el alimento no tiene una etiqueta. Otra cosa a tener en cuenta es que probablemente el pan es integral y esa es una manzana extra pequeña, no una manzana Honey Crisp o una manzana grande; esas serían más como 2 porciones de carbohidratos. Además recuerde que todos estos alimentos necesitan acompañarse con una proteína o una grasa. Nada de carbohidratos desnudos. A continuación, veamos algunos alimentos comunes y cómo los cambios necesarios le ayudarán a encontrar las alternativas correctas porque estos alimentos contienen muchos carbohidratos.

Primero, tenemos una taza de espaguetis, o 43

gramos de carbohidratos. Eso es casi 3 porciones de su comida entera, y eso no incluye la carne, la salsa, el queso, nada de esas cosas que nos gustan. Esta sería una buena oportunidad para sustituir los espaguetis regulares con espaguetis de grano integral o de trigo o con espaguetis de vegetales.

A la derecha, tenemos una papa mediana, o 37 gramos. Esto podría ser aproximadamente 2 ½ porciones de carbohidratos. Una buena alternativa sería un camote mediano que sería 26 gramos o más cerca a las 2 porciones. Los camotes también contienen más fibra.

Debajo de la papa, está el sándwich de pollo a la parrilla, aproximadamente 39 gramos de carbohidratos o 2 ½ porciones redondeadas. La mayoría de los carbohidratos están en el pan, así que trate de quitarle el pan de arriba y eliminará al menos 15-20 gramos de carbohidratos.

En seguida está el tamaño mediano de papas fritas, o 48 gramos, aproximadamente 3 porciones de carbohidratos. Esto es cuando el tamaño de la porción es muy importante, así que si de veras desea las papas fritas, trate de pedir una orden pequeña o la orden de tamaño para niños para satisfacer ese antojo.

Abajo tenemos la pizza de 39 gramos de carbohidratos, aproximadamente 2 ½ porciones. Tal vez considere las diferentes opciones de corteza o masa, como la corteza fina (masa más delgada) o de coliflor. Tal vez cortarla por la mitad. También puede acompañar la pizza con una ensalada o alitas de pollo para asegurarse de que no está comiendo esos carbohidratos desnudos.

Por último, tenemos la malteada. Como comentamos antes, la leche es un carbohidrato líquido. Así que en una malteada, tiene la leche más todas las azúcares agregadas o todos los ricos ingredientes que le ponen arriba. Esta pequeña malteada es 74 gramos o 5 porciones en total. Esto realmente sería mejor evitarla ya que contiene más carbohidratos que la comida más grande del día. Sabemos que no llegó a este punto de la noche a la mañana y tampoco esperamos que haga todos estos cambios de la noche a la mañana. Su médico le dará aproximadamente 2 semanas para que usted haga algunos ajustes.

Por eso también es tan importante llevar un diario de alimentos para que podamos hacer los cambios necesarios para ayudarlo a encontrar las alternativas correctas. El primer consejo que me gustaría repasar es como salir a comer y seguir controlando el nivel de azúcar en la sangre y el DMG. En lo que empieza

a cambiar sus hábitos de alimentación, entendiendo sobre las porciones de carbohidratos e identificando las porciones de los alimentos se volverá más fácil. Sin embargo, aquí hay algunos ejemplos de lo que usted pudiera pedir en McDonald's y en Rosa's Café que la mantendrá en línea con su nuevo plan de alimentación. Así que no se preocupe ni tenga miedo de salir a comer, usted todavía puede ser social y mantenerse en el buen camino.

Entonces, vamos a ver primero a McDonald's... tenemos el cheeseburger (una hamburguesa con queso) es aproximadamente 2 porciones de carbohidratos. Contiene proteína y grasa. Puede también quitarle la mitad del pan para eliminar algunos de los carbohidratos. Tiene la ensalada de acompañamiento, ésta también tiene un poco de proteína. Asegúrese de revisar sus aderezos, muchos contienen azúcar extra o miel, lo cual puede agregar más carbohidratos. Más abajo están las rebanadas de manzana, la mitad de un carbohidrato. Entonces, en total son 3 porciones de carbohidratos y una gran comida o cena.

A la derecha, tenemos Rosa's Café. Tenemos el taco de fajita de pollo que es una porción de 2 carbohidratos. Contiene grasa y una proteína y eso es fantástico. También puede quitarle parte o toda la tortilla y eso fácilmente eliminaría de 1 a 1.5 carbohidratos. Tiene también 4 onzas de frijoles negros que contienen proteína y grasa saludable. Son una porción de 1 carbohidrato. Y luego el guacamole que es la mitad de un carbohidrato, también contiene grasa saludable y un poco de proteína. Esta comida también es una gran opción para la comida de mediodía o la cena con 3 ½ carbohidratos.

Un consejo para cuando sale a comer es mirar antes el menú y los valores nutricionales en línea para planear de antemano.

Ahora, aquí están algunos ejemplos de planes de comidas y cómo debería verse un día típico. Por supuesto, el de cada uno será diferente. Aquí está un ejemplo de un plan de comida con solo los números. Esto se usará como guía para desarrollar su propio plan de comida. Por supuesto, se puede cambiar según las necesidades de cada persona. Tome nota que el desayuno tiene aproximadamente 2-3 carbohidratos. Y la comida del mediodía incrementa a 3-4, al igual que la cena.

Ahora, aquí está un plan de comida que incluye los

alimentos.

También recomendamos que los pacientes utilicen una aplicación (app) de seguimiento de alimentos o hay muchos planes de comidas para DMG gratuitos en línea.

Este es un ejemplo de un diario utilizado para el seguimiento de su azúcar en la sangre antes y después de las comidas.

Haciendo seguimiento de todo esto le permitirá ver las tendencias en sus niveles de azúcar en la sangre, junto con los alimentos que tal vez desencadenan un resultado bajo o alto.

Usted debería haber recibido, por email o mensaje en MyChart, un diario o registro de ARC para apuntar alimentos y resultados de azúcar en la sangre. Si no lo recibió, por favor comuníquese por medio de MyChart o por la línea de OB Triage (traje obstétrico).

Entonces, ¿cuándo necesito revisar (chequear) mi nivel de azúcar en la sangre? Primero, necesita chequear su nivel de azúcar en la sangre como primer cosa en la mañana, antes de tener algo de comer o beber, y luego apunte su primer resultado en la columna del registro o diario indicando el primer resultado de azúcar en la sangre. El objetivo de esto es tener resultados alrededor de los 90 mg/dl. Y nuevamente, éste es un azúcar en sangre en ayunas, así que ni siquiera agua o un refrigerio rápido. Segundo, usted va a volver a chequear su nivel de azúcar en la sangre 2 horas después de consumir una comida o un refrigerio (snack). Va a apuntar el resultado en la columna después de cada comida. Esto es lo que nos ayuda a chequear las tendencias en los alimentos y los niveles de su azúcar en la sangre. Esto también nos dice qué es lo que está causando sus niveles elevados o qué le está ayudando a mantenerse dentro de los rangos normales. Queremos que idealmente esté alrededor de 120 mg/dl.

A continuación, hablemos de la actividad física. El ejercicio o la actividad física son complementarios a la terapia de dieta, necesita las dos cosas. Al menos que usted tenga limitaciones médicas o tenga que reposar o estar en cama, es mejor ponerse en movimiento. No solo la dieta puede tener beneficios para su DMG, sino también el ejercicio. La actividad física en cualquier forma, puede retrasar su necesidad de insulina y/o reducir la dosis de insulina cuando se necesite. Un régimen sugerido incluye caminar 30 minutos a paso ligero, 3-4 veces a la semana. Sin embargo, si usted

no era activa antes del embarazo, empiece de a poco y trate de caminar 5-10 minutos después de cada comida y vea cómo eso cambia su azúcar en la sangre. También es posible que desee llevar a alguien con usted. Es importante monitorear los niveles de glucosa en la sangre antes, durante y después del ejercicio. Asegúrese de ajustar su ingesta de carbohidratos para evitar la hipoglucemia inducida por el ejercicio o niveles de glucosa muy bajos en relación con el ejercicio. Aumente su ingesta de carbohidratos durante tiempos bajos de glucosa en sangre. Si sus niveles de azúcar en la sangre están por debajo de 100 mg/dl antes del ejercicio, la Asociación Americana de Diabetes recomienda que consuma un carbohidrato antes de hacer ejercicio. También se recomienda evitar el ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es de 250mg/dl o más para prevenir el cetoacidosis o la alta producción de cetoácidos en la sangre, lo que reduce el nivel de pH en el cuerpo y puede ser fatal. Si usted usa insulina, por favor hable con su proveedor de atención médica sobre cómo debería ajustar su insulina antes del ejercicio. Si en cualquier momento su nivel de azúcar en la sangre esta en 60 o menos, o en 160 o más elevado, nos gustaría que llamara a la línea de OB Triage (traje obstétrico). Ese número de teléfono está en su diario de resultados de azúcar en la sangre. Por favor no se comunique con nosotros por medio de MyChart cuando sus niveles de azúcar en la sangre están fuera de este rango. Y recuerde siempre llamar a asistencia médica cuando siente síntomas de falta de respiración, dolor en el pecho, mareo, hinchazón de los pies, dolor de cabeza, sangrado vaginal, pérdida de líquido amniótico, y contracciones dolorosas.

Así que, vamos a repasar todos los consejos y lo que nos llevamos de esta clase. Primero, chequear su nivel de azúcar en la sangre y usar el diario. Chequee su nivel de azúcar en la sangre como lo comentamos antes, preprandial, (en ayunas) y posprandial (después de las comidas). Usted podrá averiguar cuáles alimentos desencadenan un resultado más alto o más bajo y entonces puede comer más o menos de esos alimentos. Recuerde, los números no son buenos o malos y no dicen nada sobre quién es usted, solo son información.

Lo que sigue es, coma cada 2 a 3 horas. Esto es clave.

Saltarse las comidas hará que nuestros cuerpos naturalmente aumenten nuestros niveles de azúcar en la sangre. Nuestros cuerpos necesitan las cantidades correctas de alimentos en los momentos correctos para funcionar correctamente. Comer porciones más pequeñas a lo largo del día permite que nuestros cuerpos nunca tengan demasiada hambre o que nuestro nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. También ayuda con evitar que comamos de más en las comidas. Por último, comiendo de esta manera asegurará que su bebé está recibiendo los nutrientes que necesita de manera consistente a lo largo del día.

Lo que sigue es evitar los carbohidratos desnudos. Lo que esto significa es que usted no quiere comer carbohidratos solos. Si va a comer galletas saladas, acompañelas con mantequilla de cacahuete (maní) o con queso. Si desea una manzana, acompañela con mantequilla de almendras o con almendras. Como regla general, trate de comer siempre algún tipo de proteína o grasa en combinación con su carbohidrato. Esto ayudará a estabilizar su azúcar en la sangre.

Lo siguiente es, en general, lo de comer menos azúcar, bastante simple, ¿verdad? Beber menos refrescos o bebidas azucaradas, comer menos azúcar procesado o azúcares añadidos como los dulces, pasteles, galletas, jugo (sí, incluido el 100% jugo) y escoger alimentos más naturales/frescos.

La última regla es simplemente, ponerse en movimiento. Haga tanto ejercicio como su cuerpo le permita. El ejercicio permite que los músculos utilicen el azúcar en la sangre como energía. Recuerde: la recomendación de la Asociación Americana de Diabetes para mujeres embarazadas con DMG es caminar, dar un paseo ligero de 30 minutos 3-4 veces por día. Sin embargo, si usted no era activa antes del embarazo, empiece de a poco y trate caminar 5-10 minutos después de las comidas y vea cómo esto cambia su nivel de azúcar en la sangre. Si piensa que necesita más orientación, comuníquese y hable con su proveedor de atención médica. Aquí en ARC tenemos muchos recursos incluido nuestro programa de salud Healthiness. Vea la información listada en la pantalla. Ahora pasaremos a un video instructivo sobre cómo usar su glucómetro.