Consejos para el embarazo
Diabetes gestacional

Enterarte de que tienes diabetes gestacional puede provocar muchas emociones. Toma un día a la vez. Conoce cómo afecta tu cuerpo y cómo pequeños cambios en tu estilo de vida pueden ayudarte a cuidar tu salud y la de tu bebé.

1 ¿Qué es la diabetes gestacional?



La diabetes gestacional o mellitus (GDM) es un tipo de diabetes que afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La diabetes gestacional puede provocar que el cuerpo no responda bien a la insulina, lo que puede causar niveles elevados de azúcar en la sangre.



2 ¿Cómo puedo saber si tengo diabetes gestacional?

Entre las semanas 24 y 28 del embarazo, tu proveedor de atención médica te hará una prueba de sangre para saber si tienes diabetes gestacional.

Las pruebas pueden variar según lo que sea mejor para ti. La más común es la prueba de glucosa, que mide el nivel de azúcar en la sangre una hora después de tomar una bebida azucarada.

3 ¿Qué debo saber sobre mis niveles de azúcar en la sangre?



Es importante mantener estable tu nivel de azúcar en la sangre. Si sube o baja demasiado, puede afectar tu salud y la de tu bebé. Puede ser útil llevar un registro de tus niveles de azúcar en la sangre antes y después de las comidas. Tu proveedor de atención médica te ayudará a establecer metas de azúcar en la sangre según tus necesidades.

Si te diagnostican diabetes gestacional, estas son algunas preguntas que puedes hacerle a tu proveedor de atención médica.

- ¿Cuáles son los parámetros deseados de azúcar en la sangre?
- ¿Con qué frecuencia debo medirme el azúcar en la sangre?
- ¿Qué significan los números?
- ¿Qué debo hacer si los números están fuera del parámetro?

Consejos para controlar el nivel de azúcar en la sangre

Elige carbohidratos saludables

Los carbohidratos forman parte de una dieta balanceada, pero algunos afectan más que otros el nivel de azúcar en la sangre. Elige los que aporten más nutrientes y fibra para ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

Come **más** de estos

Verduras sin almidón

- Espárragos
- Pimientos morrones
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Pepinos
- Verduras de hoja verde oscura
- Berenjena
- Judías verdes
- Lechuga

Come **un poco** de estos

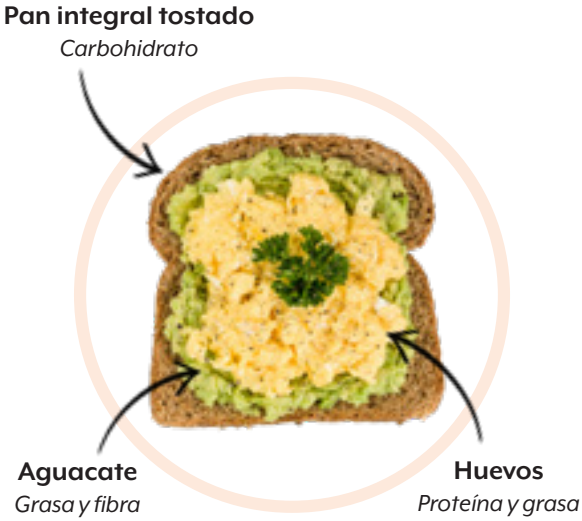
- Lácteos
- Frutas frescas
- Legumbres
- Verduras con almidón
- Granos integrales

Come **menos** de estos

- Alimentos procesados
- Granos refinados
- Bebidas azucaradas

Combina los carbohidratos con otros alimentos

Acompañar los carbohidratos con proteína y grasas saludables también ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.



Maneja el estrés



Es normal sentir estrés, pero procura dedicar tiempo a actividades que te ayuden a relajarte.

Mantente activa

Habla con tu proveedor de atención médica antes de que empieces a hacer ejercicio.



- Sal a caminar después de comer.
- Invita a otras personas. Busca a alguien con quien hacer ejercicio para ayudarte a cumplir tus metas.
- Intenta hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana. Puedes distribuir ese tiempo de la manera que mejor se ajuste a tu horario.

10 min	15 min	30 min
Tres veces al día	Dos veces al día	Una vez al día, cinco días a la semana

Procura dormir bien



Dormir durante el embarazo no siempre es fácil. **Haz lo posible por darle prioridad al sueño.**

Si tienes más preguntas sobre la diabetes gestacional, habla con tu proveedor de atención médica o con una dietista de WIC.

Escanea el código QR para informarte más sobre la diabetes gestacional.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2026 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16841A 8/26