

FACTORES DE RIESGO DE DIABETES DURANTE Y DESPUES DEL EMBARAZO:

- Si usted tuvo diabetes gestacional durante un embarazo previo.
- Si su madre tuvo diabetes cuando ella estuvo embarazada con usted.
- Si usted tiene algún familiar con diabetes.
- Si usted sufre de sobrepeso u obesidad.
- Si usted no hace actividades físicas.

Recuerde QUE: Los riesgos de la diabetes durante el embarazo son los mismos que los de la diabetes tipo 2. Su riesgo también incrementa con la edad.

La obesidad o la diabetes durante el embarazo le pueden causar problemas a usted y a su bebé durante el embarazo, el parto, y años más tarde.

La mayoría de las mujeres que desarrollan diabetes durante el embarazo también desarrollan diabetes tipo 2 algunos años después del embarazo.

Los bebés de madres que tuvieron diabetes durante el embarazo corren un alto riesgo de desarrollar diabetes durante su niñez y a cómo vayan creciendo.

La diabetes se **PUEDE** prevenir. **El MEJOR** momento para prevenir la diabetes es durante y después del embarazo. Un estilo de vida saludable incluye:

Seguir las recomendaciones de su profesional de salud sobre el incremento y pérdida de peso durante y después del embarazo; ser físicamente activo (aproximadamente 30 minutos diarios de actividad física moderada); comer alimentos ricos en fibra, frutas, y verduras.

Para más información sobre cómo prevenir la diabetes y mejorar su salud diríjase a: http://www.ndep.nih.gov/media/NeverTooEarly_Tipsheet_Spanish.pdf

Esta página informativa fue desarrollada por Madres Saludables en Movimiento (MAMÁS Saludables) un proyecto de investigación sobre la prevención de la diabetes en mujeres durante y después del embarazo, respaldado por el Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de la Diabetes, Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK), # de subsidio 5R18DK062344; El Departamento de Salud Comunitaria de Michigan; el Centro de Investigación y Capacitación sobre la Diabetes en Michigan; # de subsidio NIDDK: NIH5P60 DK20572; y el Centro General de Investigación Clínica; # de subsidio NIH: M01 RR00042.