

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

Mujeres que han tenido diabetes gestacional corren el riesgo de por vida de tener diabetes.

Cambios en el estilo de vida pueden prevenir o retrasar la enfermedad



Mujeres que han tenido diabetes mellitus gestacional (DMG) tienen probabilidad de 20 al 50 por ciento de contraer diabetes en el futuro, y sus hijos corren un riesgo más alto que otros niños frente a la obesidad y la diabetes. La última campaña de prevención de la diabetes del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP), *Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana*, está diseminando información sobre riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 que tienen las mujeres con un historial médico de DMG y sus hijos. La campaña incluye los pequeños pasos las mujeres que pueden usar para prevenir o retrasar esta enfermedad. De forma específica, ellas pueden perder algo de peso si están con sobrepeso, deben escoger alimentos saludables y hacer más actividad física. Las madres también pueden ayudar a sus niños para que reduzcan el riesgo de la diabetes tipo 2, procurando mantenerlos en un peso saludable.

La campaña, con materiales en inglés y español, ofrece estos consejos:

- Pregunte a su médico si usted tuvo diabetes gestacional. Si la tuvo, déjese saber a sus futuros proveedores de atención médica.
- Durante los primeros 3 meses después de haber dado a luz, hágase la prueba de la diabetes y luego vuélvase a hacer cada año o cada 2 años.
- Hable con su médico si piensa volver a quedar embarazada en el futuro.
- Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de que su hijo tenga diabetes 2.
- Trate de volver al peso que tenía antes del embarazo, de 6 a 12 meses después del nacimiento del bebé. Si sigue pesando demasiado, trate de perder lentamente por lo menos del 5 al 7 por ciento de su peso corporal (de 10 a 14 libras para una mujer que pese 200 libras) y manténgase así.

Los pasos importantes para que las mujeres y sus familias alcancen un peso saludable y se mantengan así, incluyen:

- Consuma una mezcla de alimentos saludables, como frutas y verduras, pescado, carnes sin grasa, frijoles, cereales integrales, y leche y quesos con poca grasa y descremados.
- Coma porciones pequeñas.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos, 5 días a la semana, para quemar calorías y perder peso. Una buena manera es caminar a paso ligero.
- Mantengan un estilo de vida saludable juntos en familia. Ayude a los miembros de la familia a mantener un peso adecuado escogiendo alimentos saludables y haciendo más ejercicio.
- Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables y que se mantengan activos físicamente por lo menos 60 minutos al día.
- Limite a una o dos horas al día el tiempo dedicado a la televisión, y a los juegos de video y computadora.

La DMG es una forma de diabetes que se presenta en algunas mujeres embarazadas y afecta a un 7 por ciento de todos los embarazos en EE.UU. –alrededor de 200.000 por año. La DMG tiene mayor incidencia en las mujeres obesas, en las mujeres con un historial familiar de diabetes, y en las mujeres afroamericanas, hispanas/latinas, indígenas americanas y nativas de Alaska.

Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes es lo más nuevo que se ha incorporado a la campaña del NDEP *Pasos pequeños. Grandes recompensas. Prevengamos la diabetes tipo 2*, que es la primera campaña integral y multicultural de prevención de la diabetes tipo 2. Para conocer más sobre el NDEP, o para obtener una copia en inglés de la hoja informativa *It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family*, o la misma hoja en español *Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana*, y otros materiales de *Small Steps. Big Rewards* para la prevención de la diabetes, visite <http://www.ndep.nih.gov> o llame al 1-800-438-5383.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes ([National Diabetes Education Program](#)) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. está patrocinado conjuntamente por los Institutos Nacionales de Salud y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.