

EMBARAZO Y DIABETES PREGNANCY AND DIABETES



La historia
de Lucía
.....
Lucia's story



This booklet was produced by:

Auger Communications, Inc. in collaboration with Inter-Am English-Spanish Communications.

This project was funded by:

A 2007 Community Grant from the North Carolina March of Dimes Foundation to Dr. Pamela Frasier, Project Director, Hispanic Health Initiative, Chatham Hospital, Inc., Siler City, N.C.

Authors:

Susan Auger and Mélida Colindres

Photographer

Robert Donnan

Graphic Designer:

910 BE

Acknowledgements:

We would like to acknowledge the assistance of the many individuals who reviewed this photonovel and provided helpful suggestions. We appreciate Susana Jaimes for sharing her personal story about having diabetes during pregnancy, upon which this story is based. A special thanks to the women and their families who allowed us to photograph them and who also shared their experiences and perspectives with us throughout the development process. We want to thank Alexis Amsterdam, the project coordinator, our advisory board members: Tania Connaughton-Espino, Lemyra DeBruyn, Merry-K Moos, Mary Ann Morris, and Gloria Sanchez, and staff at the North Carolina March of Dimes and National March of Dimes offices for their invaluable input.

This material is for information purposes only and does not constitute medical advice. The opinions expressed in this material are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the March of Dimes.

For additional gestational diabetes materials (in English and Spanish), contact:

- Sweet Success (California Diabetes and Pregnancy Program)
www.llu.edu/llumc/sweetsuccess/

For free, easy to read information related to diabetes (in English and Spanish), visit:

www.healthyroadsmedia.org
www.learningaboutdiabetes.org

Este material es solamente para propósitos educativos y no se debe considerar como consejos médicos. Las opiniones expresadas en esta fotonovela son de las autoras y no necesariamente reflejan los puntos de vista de March of Dimes.

Para obtener más materiales educativos acerca de la diabetes gestacional (en inglés y en español) comuníquese con:

- Sweet Success (California Diabetes and Pregnancy Program)
www.llu.edu/llumc/sweetsuccess/

Para obtener más información gratuita y de lectura fácil, visite los siguientes sitios web:

www.healthyroadsmedia.org
www.learningaboutdiabetes.org

Para obtener copias adicionales de esta fotonovela comuníquese con:

For additional copies of this photonovel, contact:

Auger Communications, Inc.
Durham, North Carolina
919.361.1857
www.augercommunications.com

Inter-Am English & Spanish Communications
Chapel Hill, North Carolina
919.933.9118
www.inter-am.com

¿Tiene usted diabetes ahora que está embarazada?

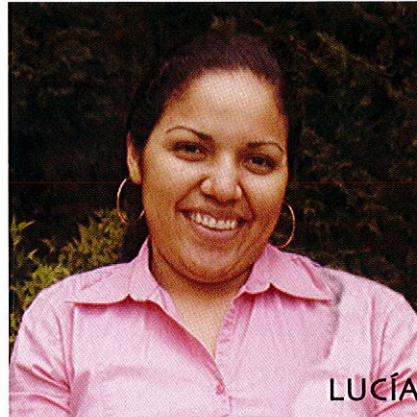
Do you have diabetes now that you are pregnant?

You are not alone.

Hay muchas mujeres como usted.

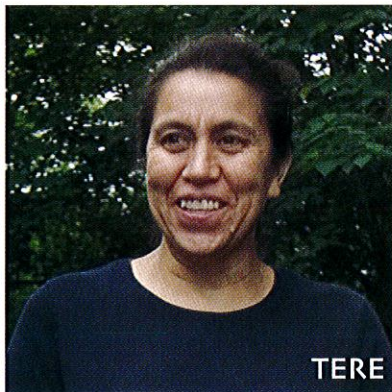
THE STORY

Lucia is pregnant. She just found out she has diabetes. Her Aunt Tere, and a friend Eva, comfort her and share their experiences. Lola, a nurse, gives information.



LA HISTORIA

Lucía está embarazada y acaba de enterarse que tiene diabetes. Su tía Tere y su amiga Eva la consuelan y comparten sus experiencias. Lola, la enfermera, les da información.



Did you know?

DIABETES is when you have high blood sugar.
GESTATIONAL means during pregnancy.

- **Gestational diabetes** occurs naturally in some pregnancies. No one is to blame.
- If not controlled, high blood sugar during pregnancy can cause health problems for you and your baby during and after birth.

GOOD NEWS!

- You can control gestational diabetes.
- Help yourself and your family by learning more about gestational diabetes.

¿Sabía usted?

LA DIABETES es tener el azúcar alta.
GESTACIONAL significa durante el embarazo.

- La **diabetes gestacional** ocurre por sí sola en algunos embarazos. No es culpa de nadie.
- Si los altos niveles de azúcar no se controlan durante el embarazo, éstos pueden causar problemas de salud para usted y para su bebé, tanto durante como después del embarazo.

¡BUENAS NOTICIAS!

- Usted puede controlar la diabetes gestacional.
- Cuide de su salud y de la de su familia. Infórmese sobre la diabetes gestacional.

Lucia and Jorge recently moved to North Carolina. They are staying with Lucia's Aunt Tere and Uncle Juan. Lucia just returned home from her prenatal appointment.

1• Lucia, why are you crying? Has something happened, my dear?



2• Oh Auntie, at the clinic, they did a test and I have gestational diabetes. I don't know what it means or what to do. I am so sad and worried.

3• Honey, you are not alone. I am here for you. In just a short time, I have come to love you very much. Your uncle and I will always be with you.



4• No, you don't understand. I am going to get sick and die from diabetes, just like my mother. I was so happy! Now I feel afraid.

5• I know it's scary. And I remember during pregnancy my moods changed a lot too. One minute I was fine and the next, I was in a bad mood or in tears. Your uncle can tell you! Did you know that I had diabetes during my 3 pregnancies?



6• Do you have diabetes now?

7• No, after each pregnancy, the diabetes went away. But I took very good care of myself during and after my pregnancies. I still do!

Hace poco tiempo Lucía y Jorge se mudaron a Carolina del Norte. Ellos viven con los tíos de Lucía, Tere y Juan. Lucía regresa a casa después de su cita prenatal.

1• ¿Por qué lloras, Lucía?
¿Qué te pasa, mi hija?

2• ¡Ay tía! En la clínica, me hicieron una prueba y tengo diabetes gestacional. No sé qué significa esto, ni sé qué tengo que hacer. Estoy triste y muy preocupada.

3• Pero no estás sola, muchacha. Yo estoy aquí para apoyarte. En este poco tiempo te he llegado a querer mucho. Tu tío y yo estaremos siempre contigo.

4• No entiendes, tía. Me voy a enfermar y me voy a morir de diabetes, igual que mi mamá. Ay tía, yo estaba contenta, pero ahora tengo miedo.

5• Sé que es preocupante. Durante el embarazo cambian mucho tus emociones. Me acuerdo que a veces yo estaba bien, pero a veces estaba de mal humor o lloraba. ¡Tu tío te puede contar! ¿Sabías que yo también tuve diabetes con mis 3 embarazos?

6• ¿Tienes diabetes ahora?

7• No. Después de cada embarazo se me quitaba la diabetes. Pero yo me cuidé mucho durante y después de los embarazos. ¡Y todavía me cuido!

2• The doctors call it 'gestational' diabetes because it's only during pregnancy. It's only temporary. Type 1 and Type 2 diabetes do not go away. At the clinic, I learned ways to control gestational diabetes and prevent or delay getting Type 2 diabetes. Changes your uncle and I made in our family's diet and physical activity, we still do today.

1• I am so afraid... I thought it was a disease that wouldn't go away.



4• We changed many things little by little. For example, I cook differently and I buy foods with less sugar, fat, and salt. We don't drink soda anymore. Now we drink mostly water, lowfat milk, and sometimes natural juice.

3• What changes have you made?

5• I would love it if we could go shopping together sometime. And maybe I can learn to cook like you.



6• Of course! The changes you make during pregnancy can help protect your whole family. I think that's why your uncle has not developed diabetes even though it runs in the family.

7• Tomorrow, I want you to meet my friend, Eva. She is pregnant and has diabetes too. We walk together in the park almost every day. Exercise during pregnancy is good for you and will help you feel better.



1• Tengo tanto miedo... yo creía que era una enfermedad que nunca se quitaba.

2• Los médicos la llaman diabetes gestacional porque sólo ocurre durante el embarazo; es temporal. La diabetes tipo 1 y tipo 2 duran toda la vida! En la clínica aprendí cómo controlar la diabetes gestacional y así tratar de prevenir o posponer tener diabetes tipo 2. Los cambios que tu tío y yo hicimos en cuanto a alimentación y a ejercicio todavía los mantenemos.



3• ¿Qué cambios hiciste, tía?

4• Muchas cosas. Fuimos cambiando poco a poco. Por ejemplo, ahora cocino diferente y compro comidas con poca azúcar, grasa y sal. Ya no tomamos sodas. Ahora tomamos mucha agua, leche descremada y, de vez en cuando, algún jugo natural.

5• Quisiera ir contigo al supermercado uno de estos días. Tal vez aprendo a cocinar como tú.



6• ¡Por supuesto! Los cambios que haces cuando estás embarazada pueden ayudar a toda la familia. Creo que es por eso que tu tío no ha desarrollado diabetes, aun cuando hay muchos diabéticos en su familia.

7• Quiero que conozcas a mi amiga Eva, mañana. Eva está embarazada y también tiene diabetes. Casi todos los días vamos a caminar al parque. El hacer ejercicio durante el embarazo es bueno y te ayudará a sentirte mejor.



The next day, Lucia and Tere meet Eva. They walk to the park.

1• Auntie, look at these flowers. They are beautiful!



2• Yes, we're proud of our park! Two years ago, we worked with several community groups to make it clean and safe.

3• Lucia, your aunt tells me that you have gestational diabetes.



4• Yes, but I learned that it does not mean that I will have diabetes the rest of my life.

5• That's true, but be careful. The doctor told me not to worry, that the diabetes would go away after I had my baby. So I didn't feel that what they told me was important and I did not make any changes.

6• But didn't it go away after you had your baby?



7• Yes, it did. But a year and half later, the doctor told me I had Type 2 diabetes. It was horrible! At the same time my husband was seeing another woman. I put on weight, had no job... I cried a lot. I asked myself why this happened to me... I had not done anything so bad to deserve this.

Al día siguiente, Lucía y Tere se encuentran con Eva y van a caminar al parque.

1• Tía, mira estas flores ¡qué bonitas!



2• Sí, estamos orgullosos de nuestro parque. Hace 2 años que trabajamos con varios grupos de la comunidad para mantenerlo limpio y seguro.

3• Lucía, tu tía me cuenta que tienes diabetes gestacional.



4• Sí, pero acabo de aprender de que esto no significa que tendré diabetes por el resto de mi vida.

5• Eso es verdad, pero ten cuidado. Los médicos me dijeron que no me preocupara, que la diabetes se me iba a quitar cuando naciera mi bebé. Por eso no le di importancia a lo que me dijeron y no hice ningún cambio.

6• Pero, ¿no se te quitó cuando tuviste a tu bebé?



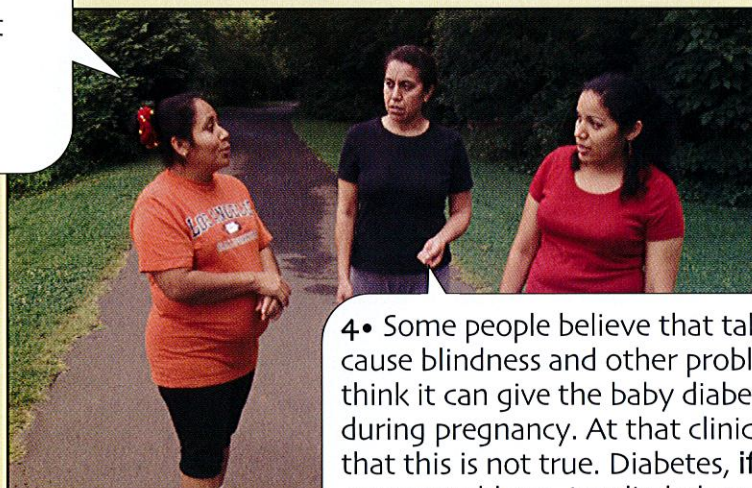
7• Sí, se me quitó. Pero como al año y medio mi doctora me dijo que tenía diabetes tipo 2. ¡Fue horrible! Al mismo tiempo, mi marido andaba con otra mujer. Engordé, no tenía trabajo... lloraba mucho. Yo me preguntaba: ¿Por qué me pasan estas cosas a mí? Yo no he hecho nada tan malo como para merecer esto.

1• When I found out I was pregnant again, I felt really depressed. The doctor told me that it was very dangerous for me and my baby because I was pregnant with such high blood sugar. But she also told me that now there are many things that can be done to control diabetes.



2• Oh no, Eva, did they put you on insulin? My mother was on insulin and she lost her foot.

3• Yes, I take insulin shots because my own insulin is not working well. Insulin helps lower blood sugar. The first week I hated giving myself shots but I really started to feel better.



4• Some people believe that taking insulin can cause blindness and other problems. Some even think it can give the baby diabetes if you take it during pregnancy. At that clinic, we learned that this is not true. Diabetes, **if not controlled**, causes problems. Insulin helps prevent them.

5• Lucia, come with me to the diabetes group tomorrow. It's after the prenatal clinic.



6• Okay, I'll go with you.

1• Cuando supe que estaba embarazada otra vez, me sentí muy deprimida. Mi doctora me dijo que era muy peligroso para mi y para mi bebé porque tenía el azúcar muy alta. Pero también me dijo que ahora hay muchas cosas que se pueden hacer para controlar la diabetes.



2• Ay no, Eva, ¿Te dieron insulina? Mi mamá recibía insulina y perdió un pié.

3• Sí, yo me inyecto insulina porque mi propia insulina no me trabaja bien. La insulina ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Durante la primera semana odiaba tener que inyectarme insulina, pero pronto me sentí mucho mejor.



4• Algunas personas creen que la insulina puede causar ceguera u otros problemas. Algunas todavía creen que si la mamá recibe insulina durante el embarazo, el bebé también tendrá diabetes. En la clínica aprendimos que esto no es verdad. La diabetes **no controlada** es la que causa problemas; la insulina ayuda a prevenirlos.

5• Lucía, ven conmigo mañana al grupo donde hablamos de la diabetes. Es después de mi cita prenatal.



6• Bien. Iré contigo.

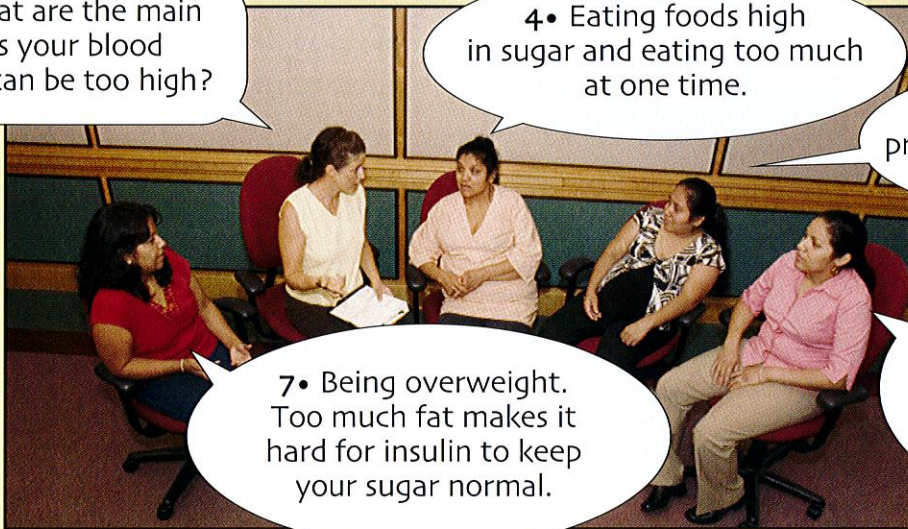
At the clinic, Eva and Lucia attend the educational group for pregnant women with diabetes. Lola, a nurse, is the diabetes educator.

1• I'm glad everyone is here! Let's go over some of the information from last week. What is one thing that all types of diabetes have in common?



2• With any kind of diabetes, you have more sugar (or glucose) in your blood than your body needs or uses. Your blood sugar is too high.

3• What are the main reasons your blood sugar can be too high?



4• Eating foods high in sugar and eating too much at one time.

5• Hormones during pregnancy can make blood sugar high.

7• Being overweight. Too much fat makes it hard for insulin to keep your sugar normal.

6• Or your body doesn't make insulin, like in Type 1 diabetes. This usually happens when you are a child.

8• What have you been experiencing? For example, the normal signs of pregnancy can be similar to the signs of high blood sugar.

10• I've been feeling tired and weak, and very hungry...with cravings for hot chocolate and bread. I sneak little treats at night.

11• I've been really thirsty and peeing more often, especially at night.

9• So far, I have not had any problems.



12• My problems have been more personal...I've had vaginal itching and I've lost interest in sex.

En la clínica, Eva y Lucía fueron a la plática educativa para las mujeres embarazadas que tienen diabetes. Lola es enfermera, especializada en diabetes.

1• ¡Qué bueno que todas están acá! Repasemos algunas cosas de las que hablamos la semana pasada. ¿Qué tienen en común todos los tipos de diabetes?



2• Con cualquier tipo de diabetes tienes más azúcar (o glucosa) en la sangre de lo que tu cuerpo necesita o puede usar. Con la diabetes los niveles de azúcar son muy altos.

3• ¿Qué hace que el nivel de azúcar sea alto?



4• Comer alimentos que contienen mucha azúcar y comer demasiado a la vez.

5• También puede ser por el cambio de hormonas durante el embarazo.

7• Tener sobrepeso. El exceso de grasa hace difícil que la insulina mantenga un nivel normal de azúcar.

6• O bien, tu cuerpo no produce insulina, como cuando se tiene diabetes Tipo 1. Este tipo generalmente comienza cuando eres niña.

8• ¿Qué es lo que han sentido ustedes? Por ejemplo, los síntomas del embarazo pueden ser similares a los síntomas que ocurren cuando el azúcar está muy alta.

10• Yo me he sentido cansada y débil, y con mucha hambre... con deseos de tomar chocolate caliente y comer pan dulce. Yo me como "mis antojitos" por la noche.

11• Yo he tenido mucha sed y orino a cada rato, especialmente por la noche.

9• Hasta ahora yo no he tenido ningún problema.



12• Mis problemas son más personales...yo he tenido picazón vaginal y he perdido el deseo sexual.

1• Who remembers why is it so important to keep your blood sugar at a safe level now and after your pregnancy?

2• If a mother's blood sugar is **too high** during pregnancy, the baby can grow too big. This can make problems during the birth. After the birth, the baby may have low blood sugar, trouble breathing, or other problems.

3• I know that having diabetes during pregnancy also means that mothers and babies have a greater chance of developing Type 2 diabetes later in life.

4• That's right, and people with Type 2 diabetes have a greater chance of having a heart attack, stroke, and lots of health problems.

5• My mother and cousin were overweight and died at an early age from problems caused by diabetes. I want to live a long and healthy life so that I can enjoy my children and grandchildren.

6• Wonderful! If you and your children keep your blood sugar levels in a safe range, it can help you **avoid** or **delay** getting Type 2 diabetes.

7• And that's not all! The things you do to help control blood sugar can also benefit the whole family to control weight and have a healthy heart! In general, everyone will feel better.



1• A ver ¿Quién recuerda por qué es importante mantener el nivel de azúcar apropiado ahora que están embarazadas y después del embarazo?

2• Si el nivel de azúcar de la mamá es **muy alto** el bebé puede ser demasiado grande. Esto puede traer dificultades para la mamá y para el bebé en el momento del parto. Después de nacer, el bebé puede tener el azúcar baja, dificultad al respirar u otros problemas de salud.

3• Sé que tener diabetes durante el embarazo significa que la mamá y el bebé tienen también alta probabilidad de tener diabetes Tipo 2 en el futuro.

4• ¡Así es! Y las personas con diabetes Tipo 2 tienen mayor probabilidad de tener ataques del corazón, derrames cerebrales y muchos otros problemas de salud.

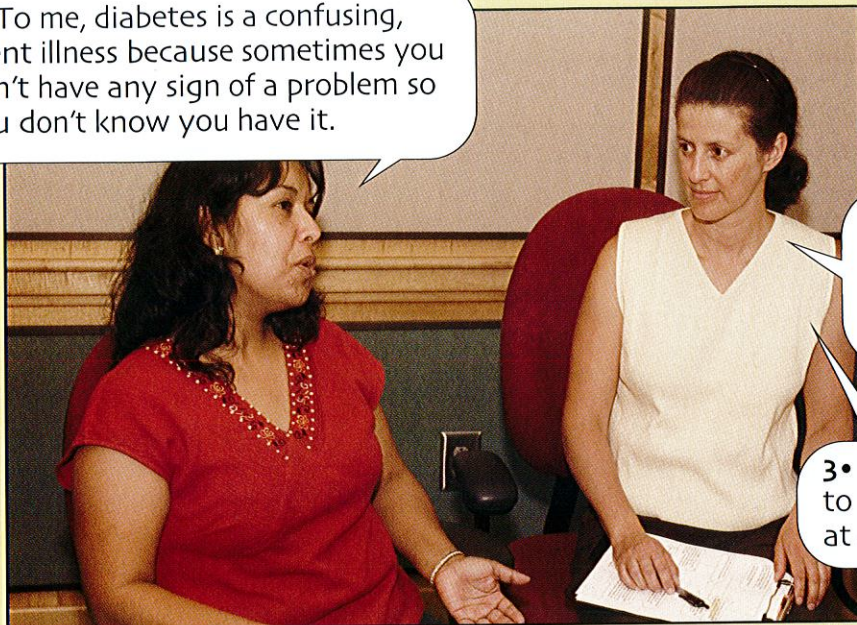
5• Mi mamá y mi prima tenían sobrepeso y murieron jóvenes debido a complicaciones de la diabetes. Yo quiero vivir bastante y estar saludable para poder gozar de mis hijos y mis nietecitos.

6• ¡Fantástico! Mantener el nivel de azúcar controlado puede ayudarle a usted y a sus hijos a **evitar** la diabetes Tipo 2 o a **retrasar** su desarrollo.

7• ¡Y eso no es todo! Controlar el azúcar también le ayudará a todos en la familia a controlar el peso, a tener un corazón saludable. ¡Todos se van a sentir mejor!



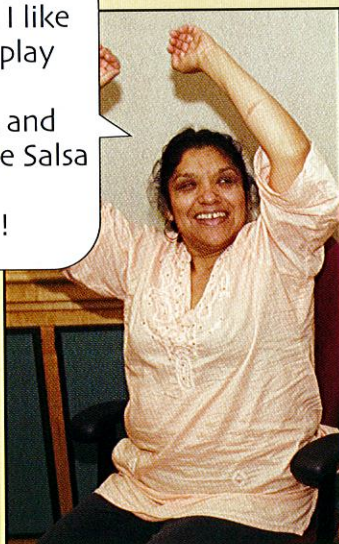
1• To me, diabetes is a confusing, silent illness because sometimes you don't have any sign of a problem so you don't know you have it.



2• Yes, I can understand. The only way to know for sure if you have high blood sugar is to test your blood sugar regularly.

3• Now, let's talk about ways to keep your blood sugar at a safe level.

4• **Physical activity.** I like to walk, play with my children, and dance the Salsa with my husband!



5• **Food.** How we cook, when and how much we eat, and of course, avoiding sugar is very important. Keeping our traditional diet of fresh foods is better than fast foods.

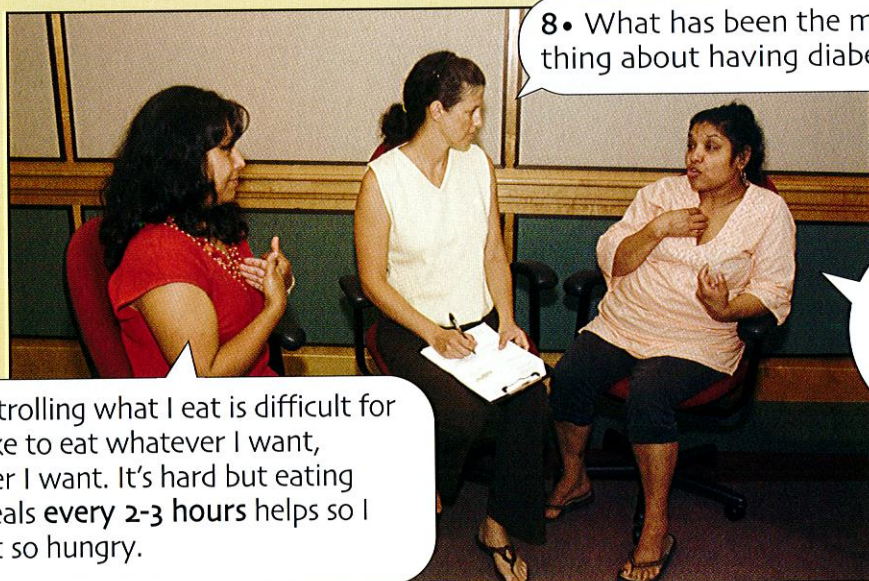


6• **Medication.** Taking insulin helps keep blood sugar normal.



7• And some families and cultures believe that **certain foods and drinks** help control blood sugar.

8• What has been the most difficult thing about having diabetes?



10• Controlling what I eat is difficult for me...I like to eat whatever I want, whenever I want. It's hard but eating small meals every 2-3 hours helps so I don't get so hungry.

9• My rhythm and family routines have changed. I have to cook differently and be more selective about what I eat when I'm not at home.

1• Para mí la diabetes es una enfermedad silenciosa, que confunde, porque a veces uno no tiene síntomas y no sabe que la tiene.



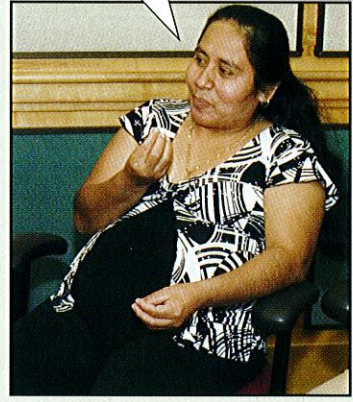
2• Sí, entiendo. La única manera de saber con seguridad si el azúcar está normal es midiéndola regularmente.

3• Por cierto, hablemos de las maneras de mantener el azúcar a niveles apropiados.

4• El ejercicio físico. A mí me gusta caminar, jugar con mis niños y bailar "salsa" con mi esposo.



5• La comida. Es importante cómo cocinamos, cuándo y qué cantidad comemos y, por supuesto, evitar el azúcar. Nuestras comidas naturales son mucho mejor que la comida de restaurantes rápidos.



6• El medicamento. Recibir insulina ayuda a mantener normal el nivel de azúcar.

7• También algunas personas, en algunas culturas, creen que ciertos alimentos y bebidas especiales controlan el azúcar.



8• ¿Qué es lo más difícil cuando se tiene diabetes?



10• Para mí, controlar las comidas es difícil. A mí me gusta comer de todo y cuando yo quiero. Es difícil, pero comer pequeñas porciones cada 2 a 3 horas me ayuda a no tener mucha hambre.

9• Mi rutina y la de mi familia ha cambiado. Ahora tengo que cocinar de manera diferente y ser más selectiva con mis alimentos cuando como fuera de casa.

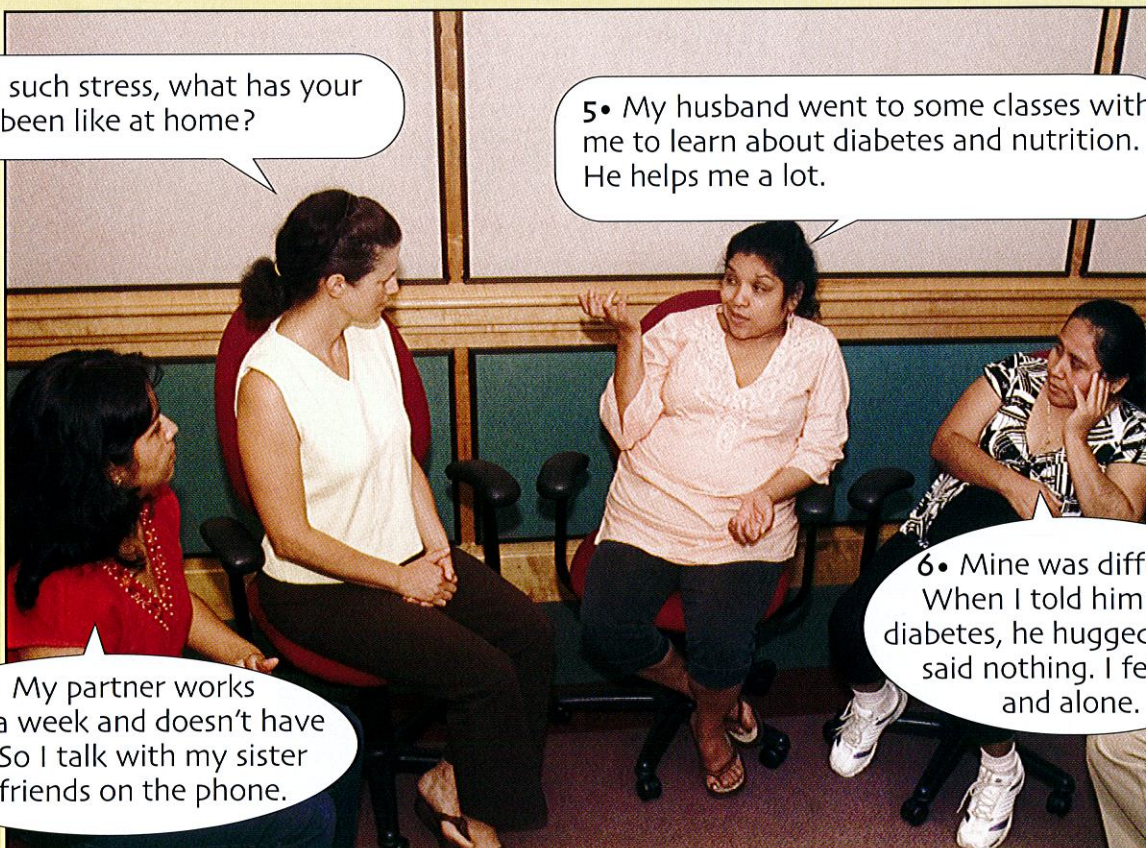
1• But, the most difficult thing has been stress. Not knowing the language or having transportation and not knowing what to do if problems come up can be hard. Making friends and coming to this group help me a lot.



3• Yes, it may feel like that because it takes many changes to get the amount of medicine just right. And as your baby grows, it is normal to need more medicine to keep your sugar controlled.

2• In my last pregnancy, I saw different doctors. Each time they made changes in the amount of my insulin. I felt like they were experimenting on me. But at least one of the nurses spoke Spanish and explained things to me.

4• With such stress, what has your support been like at home?

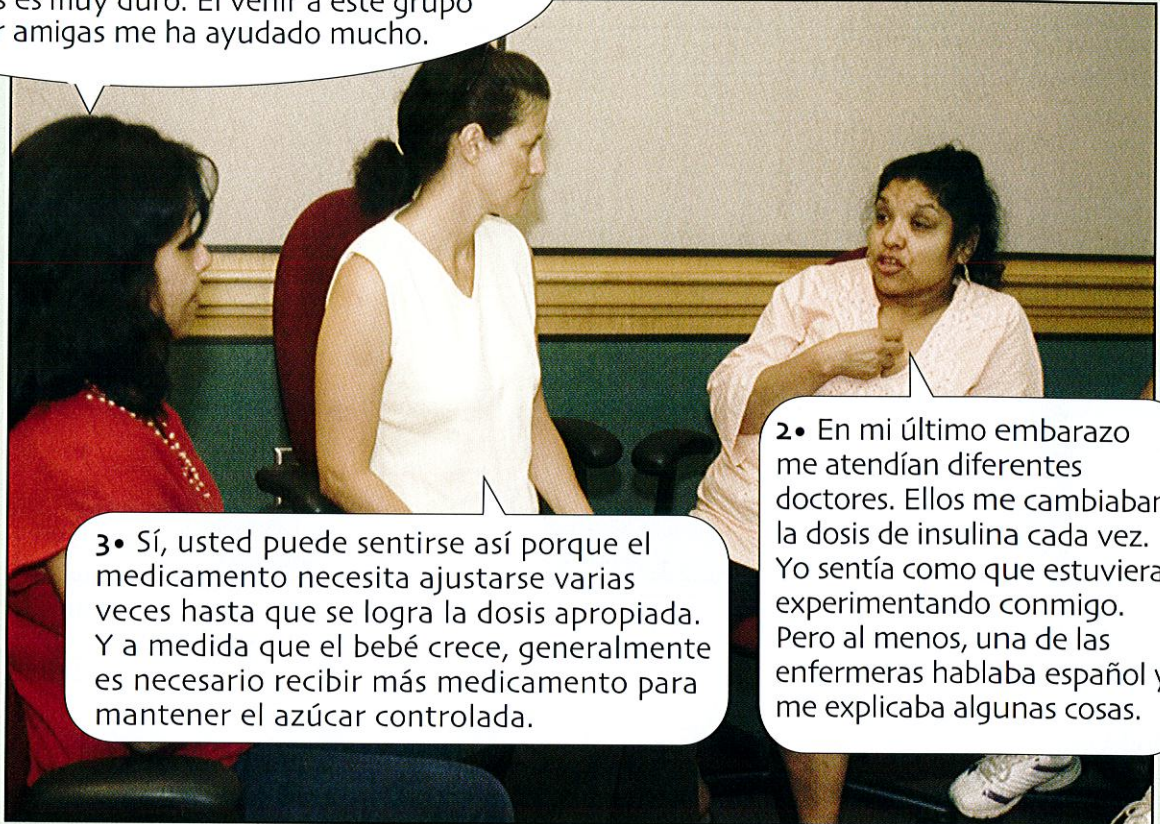


5• My husband went to some classes with me to learn about diabetes and nutrition. He helps me a lot.

7• My partner works 7 days a week and doesn't have time. So I talk with my sister and friends on the phone.

6• Mine was different. When I told him I had diabetes, he hugged me but said nothing. I felt sad and alone.

1• Pero lo más difícil ha sido el estrés. No saber el idioma, o no tener transporte, y no saber qué hacer cuando surgen problemas es muy duro. El venir a este grupo y tener amigas me ha ayudado mucho.



3• Sí, usted puede sentirse así porque el medicamento necesita ajustarse varias veces hasta que se logra la dosis apropiada. Y a medida que el bebé crece, generalmente es necesario recibir más medicamento para mantener el azúcar controlada.

2• En mi último embarazo me atendían diferentes doctores. Ellos me cambiaban la dosis de insulina cada vez. Yo sentía como que estuvieran experimentando conmigo. Pero al menos, una de las enfermeras hablaba español y me explicaba algunas cosas.

4• Con tanto estrés, ¿han tenido ayuda en sus casas?



5• Mi esposo fue a unas clases conmigo para aprender sobre la diabetes y la nutrición. Él me ayuda bastante.

7• Mi pareja trabaja 7 días a la semana y nunca tiene tiempo. Así es que yo hablo por teléfono con mi hermana y con amigas.

6• El mío es diferente. Cuando le dije que tenía diabetes, él me dio un abrazo pero no me dijo nada. Yo me sentía triste y sola.

Participants ask questions during the group.

1• How does gestational diabetes affect giving birth?



2• It will depend on the results of your tests. That is why it is so important to keep your prenatal appointments.

3• If your tests are not normal, you and your baby will be watched closely to decide when to deliver your baby and the safest way to deliver it.

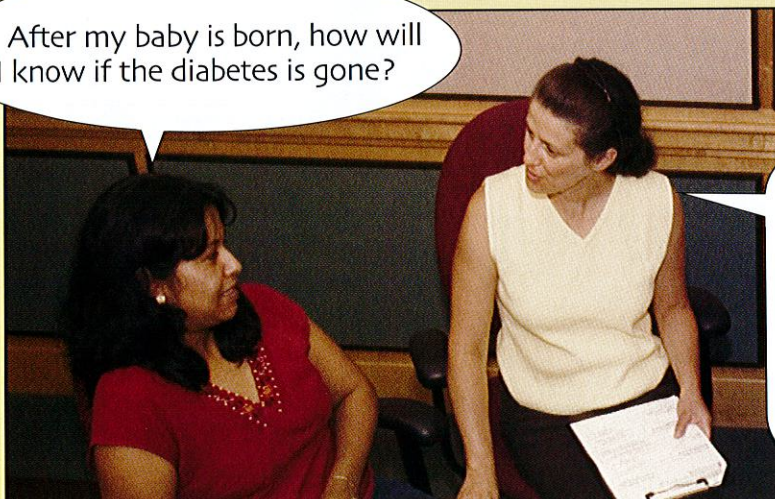
4• Can I breastfeed my baby if I have diabetes during pregnancy?

5• Absolutely! Breastmilk is the best food for your baby. Breastfeeding will help you and your baby be healthier. It can also protect you both from getting Type 2 diabetes later in life.



6• But remember, we can still get pregnant when breastfeeding. I know! It happened to me. At the clinic, they can help you with birth control methods.

7• After my baby is born, how will I know if the diabetes is gone?



8• Your blood sugar may still be high after you have your baby. So ALL women with gestational diabetes must get tested for Type 2 diabetes about 6-8 weeks after delivery. Since you are more likely to get Type 2 diabetes, it is good to be tested every 1 - 2 years from then on.

Durante la plática, las participantes hacen preguntas.

1• ¿Cómo afecta al parto la diabetes gestacional?



2• Dependerá de los resultados de sus exámenes. Por eso es importante ir a todas las citas prenatales.

3• Si sus exámenes no son normales, su médico estará pendiente para decidir cuándo y cómo va a ser su parto, para protegerla a usted y a su bebé.

4• ¿Puedo darle pecho a mi bebé, aun si tengo diabetes durante el embarazo?

5• ¡Por supuesto! La leche materna siempre es el mejor alimento para su bebé. El dar pecho les ayudará a usted y a su bebé a ser más saludables. Además, puede protegerlos a los dos para que no tengan diabetes Tipo 2 en el futuro.



6• Pero recuerden, que podemos salir embarazadas aún cuando estemos dando pecho. ¡A mí ya me pasó eso! En la clínica te pueden ayudar con asuntos de planificación familiar.

7• Después de que nazca mi bebé, ¿cómo sabré que ya no tengo diabetes?



8• Su azúcar todavía podría estar elevada después de haber tenido a su bebé. Toda mujer con diabetes gestacional se debe hacer la prueba de la diabetes Tipo 2 de 6 a 8 semanas después del parto. Ya que usted tiene mayor probabilidad de tener diabetes Tipo 2, se aconseja hacerse la prueba una vez al año, o cada 2 años, por el resto de su vida.

After the group, Eva and Lucia return to Tere's house.

1• So Lucia, how was the group? Did you learn anything?

2• Yes, I learned a lot. Now I feel more comfortable and secure because I know how to take care of myself. Thank you both for your help.

3• But remember every woman and every pregnancy is different. At your next prenatal appointment, ask about other ways to control the diabetes.



4• Since gestational diabetes is temporary, it is a warning about what **might** be. We must teach our children how to exercise and eat well now so they will have a chance to enjoy the sweetness of a long and healthy life.

5• Next week, we have a cooking class for people with diabetes. Lucia, I think you and Jorge would have fun. And Jorge could learn more about diabetes since it runs in his family too.



Después de la plática, Eva y Lucía regresan a casa de la tía Tere.

1• Bueno, Lucía, ¿cómo estuvo la plática. ¿Aprendiste algo?

2• Sí, aprendí mucho. Ahora me siento más tranquila y más segura porque sé qué cosas hacer. ¡Les agradezco a las dos!

3• Pero no olvides: cada mujer y cada embarazo es diferente. En tu próxima cita prenatal pregunta sobre otras maneras de controlar la diabetes.



4• Ya que la diabetes gestacional es temporal, ésta es un aviso de lo que podría pasar más adelante. También les debemos enseñar a nuestros hijos a comer saludablemente y a hacer ejercicio para que ellos puedan tener una vida larga y saludable.

5• La próxima semana tendremos una clase de cocina para las personas con diabetes. Lucía, creo que a tí y a Jorge les gustaría ir. Jorge podría aprender mucho ya que hay varios diabéticos en su familia.



What are **SAFE** (target) levels for my blood sugar?

Each person can have slightly different **SAFE** levels



Test in the morning, before you eat or drink anything (a fasting test).

The **SAFE** range is: 70-100 mg/dl



My recommended level is: _____



Test one hour after eating.

The **SAFE** range is: 110-130 mg/dl



My recommended level is: _____

All through the day, your blood sugar changes

Here are things you can do to keep your blood sugar at a **SAFE** level:

- Test your blood sugar level at least 4 times per day

- 1) When you first wake up (a fasting test)
- 2) 1 hour after breakfast
- 3) 1 hour after lunch
- 4) 1 hour after dinner

- Eat a healthy diet

- ✓ Create a plan with your healthcare provider and follow it!

- Get regular, moderate physical activity

- ✓ 20-30 minutes each day
- ✓ Try walking with friends, dancing, playing with your children

- Maintain a healthy weight

- ✓ Talk to your provider about how much weight gain is right for you
- ✓ Don't skip meals to control your weight!

- If you take diabetes medicine, follow the directions carefully

- ✓ Ask your provider if you have any questions or concerns.

TIPS FOR A HEALTHY DIET

- Eat smaller portions throughout the day. Try eating 3 small meals and 3 snacks a day.
- Eat fresh, unprocessed foods, such as whole grain breads, beans, vegetables and whole fruit.
- Ask your healthcare provider about the best amount of *carbohydrates* for you (such as rice, tortillas, potatoes).
- Grill, bake, broil or steam foods, instead of frying.
- Drink lots of water, lowfat milk, and natural juices.
- Don't eat foods or drinks high in sugar. For example: soda, "fruit drinks," like Jumex®, Kool-Aid®, and artificial lemonade.
- Limit processed foods like fast foods, *pan dulce*, and sugared breakfast cereals.

¿Cuál es el rango **NORMAL** de los niveles de azúcar en la sangre?

Para cada persona el nivel **NORMAL** es un poco diferente.



Mida su azúcar tan pronto se levante en la mañana, antes de comer o beber algo (prueba en ayunas).

El nivel **NORMAL** es entre 70 a 100 mg/dl



Mida su azúcar una hora después de comer.

El nivel **NORMAL** es entre 110 a 130 mg/dl



Mi nivel recomendado es de:



Mi nivel recomendado es de:

Sus niveles de azúcar cambian durante el día.

Cosas que puede hacer para mantener su azúcar a un nivel apropiado:

- Mida su nivel de azúcar por lo menos 4 veces al día
 - 1) Inmediatamente al levantarse (en ayunas)
 - 2) 1 hora después del desayuno
 - 3) 1 hora después del almuerzo (comida)
 - 4) 1 hora después de la cena
- Mantenga una dieta sana y equilibrada
 - ✓ Haga un plan de comida con su enfermera o nutricionista y ¡cúmplalo!
- Haga ejercicio con regularidad
 - ✓ De 20 a 30 minutos todos los días
 - ✓ Trate de caminar con amigas, bailar, jugar con los niños
- Mantenga un peso saludable
 - ✓ Platique con su médico o enfermera para saber cuál es el peso apropiado para usted
 - ✓ No se salte una comida para rebajar de peso
- Si necesita medicamentos, siga las instrucciones cuidadosamente
 - ✓ Haga preguntas a su médico o enfermera si tiene cualquier duda o preocupación

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA

- Coma cantidades pequeñas durante el día. Tres comidas y tres bocadillos son suficiente para muchas mujeres.
- Coma alimentos frescos, no procesados, tales como pan integral, frijoles, verduras y frutas.
- Pregúntele a su médico o enfermera qué cantidad de *carbohidratos* debe comer usted (por ejemplo: arroz, tortillas, papas).
- Cocine a la parrilla, al horno, asado, o al vapor en vez de freír la comida.
- Tome mucha agua, leche descremada y jugos naturales.
- No coma alimentos o tome bebidas que contengan mucha azúcar. Por ejemplo: las sodas y los refrescos de frutas, como Jumex®, Kool-Aid® y la limonada artificial.
- Evite los alimentos procesados, tales como la comida de restaurantes rápidos, el pan dulce y los cereales con azúcar.

What if my blood sugar is **too high**? (more than 140 mg/dl)



Blood sugar gets high gradually. If your blood sugar is too high, you can pass out or go into a coma.
Things that can make your blood sugar **too high**: Eating foods high in sugar, eating too much food, or illness, stress, or not enough insulin.

How you might feel if your blood sugar is **too high**:

- Very thirsty or dry mouth
 - Need to pee (urinate) more often
 - Very tired
 - Nausea, vomiting
 - Dizzy, lightheadedness
 - Dry skin
 - Hungry
 - Depressed
 - Blurred vision
 - No interest in sex
- OR...you might not notice a problem

What to do if your blood sugar is too high (hyperglycemia):

- Take your insulin as directed.
- Remember to take your insulin supplies and glucose monitor with you when you are away from home.
- If your blood sugar is over **200 mg/dl** for several tests or for 2 days, call your clinic.

What if my blood sugar is **too low**? (less than 60 mg/dl)

Blood sugar can get low **FAST!** This can be very dangerous.
Be prepared! If it's too low, you must eat or drink something with sugar.



How you might feel if your blood sugar is **too low**:

- Very hungry
 - Very tired
 - Shaky
 - Sweating
 - Nervous
 - Confused
 - Like you are going to pass out or faint
 - Blurred vision
- OR...you might not notice a problem

What to do if your blood sugar is too low (hypoglycemia):

- Test your blood sugar if you start to feel dizzy, faint, or tired.
- Keep some form of sugar, like a small juice box or candy, in your purse, car, or pocket.
 - Take if sugar is too low.
 - **Wait.** It takes about 15 minutes to feel better. If not better, then take more sugar.
- Physical activity lowers blood sugar.
 - If your sugar is low, eat something before exercising.

¿Qué pasa si mi azúcar está **muy alta**? (más de 140 mg/dl)



Los niveles de azúcar se elevan gradualmente. Si su azúcar está muy alta, puede desmayarse o entrar en estado de coma.
Cosas que pueden causar que su azúcar esté **muy alta**: Comer alimentos que contengan mucha azúcar, comer demasiado en una comida, las enfermedades, el estrés, o el no recibir suficiente insulina.

¿Qué se siente cuando el azúcar está **muy alta**?

- Mucha sed o la boca seca
 - Deseos de orinar con frecuencia
 - Muy cansada
 - Con náusea y vómito
 - Mareada o débil
 - La piel seca
 - Mucha hambre
 - Deprimida
 - La visión borrosa
 - Sin deseo sexual
- O... ¡usted puede **NO** darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está **muy alta** (hiperglucemia):

- Póngase su insulina, según se lo han indicado.
- Recuerde de llevar con usted la cantidad de insulina necesaria y su medidor de glucosa cuando viaje.
- Llame a la clínica si su nivel de azúcar es mayor de **200 mg/dl** en varias pruebas o durante 2 días.

¿Qué pasa si mi azúcar está **muy baja**? (menos de 60 mg/dl)

¡El azúcar puede bajar **RÁPIDAMENTE**! Esto puede ser muy peligroso.
¡Esté preparada! Si su azúcar está **muy baja**, coma o tome algo con azúcar.



¿Qué se siente cuando el azúcar está **muy baja**?

- Mucha hambre
 - Muy cansada
 - Temblorosa
 - Sudorosa
 - Nerviosa
 - Confundida
 - Como si fuera a desmayarse
 - La visión borrosa
- O... ¡usted puede **NO** darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está **muy baja** (hipoglucemia):

- Mida su azúcar si se comienza a sentir mareada, cansada o muy débil.
- Mantenga algún tipo de azúcar a la mano, tal como un jugo pequeño o caramelos (dulces), en su cartera o en el auto.
 - Tómelos si su azúcar está muy baja.
 - Espere. Toma como 15 minutos para sentirse mejor. Si no mejora, tome más azúcar.
- El hacer ejercicio baja el azúcar.
 - Si su azúcar está baja, coma algo antes de hacer ejercicio.

¡NO ESPERE! Act Quickly!

Si durante su embarazo pasa algo que no es normal o usted no se siente bien, llame por teléfono a su clínica.

If anything about your pregnancy does not seem normal or feel right, call your clinic.



Nombre de la clínica (*Clinic Name*) _____

Número de teléfono (*Tel. Number*) _____

Pregunte por (*Ask for*) _____

Usted y sus familiares deben reconocer los síntomas que ocurren cuando se tiene el azúcar muy alta o muy baja. ¡Sepa qué hacer en caso de emergencia!

You AND your family members should know the signs of high and low blood sugar. Know what to do if there is an emergency!

Call 911 immediately,
if a pregnant woman is taking insulin and she:

- ☆ Has a blood sugar of 60 or less and any of the problems below
- ☆ Gets shaky, sweaty, confused or passes out
- ☆ Continues to feel bad or does not wake up after being given sugar
- ☆ Has a seizure



Aprenda 3 palabras para cuando llame al 911:

- ✓ Help (Ayuda)
- ✓ Pregnant (Embarazada)
- ✓ Diabetic (Diabética)

Llame al 911 inmediatamente
si la persona está embarazada, usa insulina y ella:

- ☆ Tiene un nivel de azúcar menor de 60 y cualquiera de los siguientes problemas
- ☆ Se pone temblorosa, sudorosa, confundida o se desmaya
- ☆ Si continúa sintiéndose mal después de tomar o comer algo con azúcar
- ☆ Tiene una convulsión

Mi dirección es (*My street address*) _____

Ciudad (*town*) _____ Código Postal (*zip code*) _____

Resource ID 7118

Embarazo Y Diabetes/Pregnancy In Diabetes