

Pasos preventivos



PARA USTED:

1. Pregunte a su médico si usted tuvo diabetes gestacional. Si la tuvo, déjeselo saber a sus futuros proveedores de atención médica.

2. 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.

3. Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de su hijo de tener diabetes tipo 2.

4. Hable con su médico si piensa volver a quedar embarazada en el futuro.

5. Trate de volver al peso que tenía antes del embarazo 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si sigue pesando demasiado, trate de perder lentamente por lo menos de 5 a 7 por ciento de su peso corporal y manténgase así. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, trate de perder entre 10 a 14 libras.

6. Consuma una mezcla de alimentos saludables, como frutas y verduras, pescado, carnes bajas en grasa, frijoles, cereales integrales y leche y quesos con poca grasa o descremados. Tome agua o refrescos dietéticos y jugo de frutas. Consuma porciones pequeñas.

7. Haga actividad física por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana, para quemar calorías y perder peso.

PARA TODA LA FAMILIA:

1. Pida al médico de su hijo un plan de alimentación para ayudarlo a crecer sano y sin sobrepeso e infórmele que usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada.

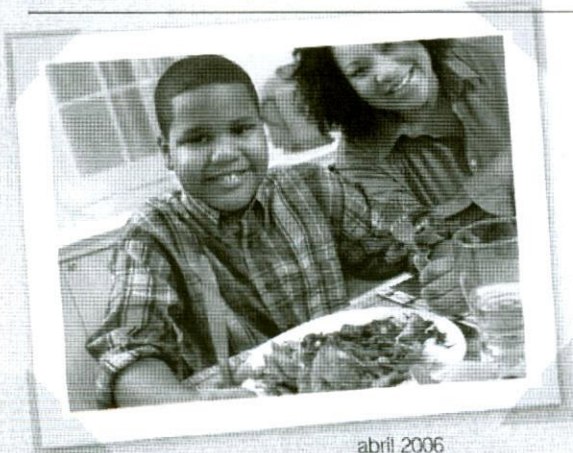
2. Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables y ayúdelos a mantenerse activos por lo menos 60 minutos al día.

3. Mantengan juntos en familia un estilo de vida saludable. Ayude a los miembros de la familia a mantener un peso adecuado escogiendo alimentos saludables y haciendo más ejercicio.

4. Limite el tiempo frente a la televisión y dedicado a los juegos de video y computadora a una o dos horas al día.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ofrece materiales que pueden ayudar a usted y a su familia a escoger alimentos saludables para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Puede pedir la hoja informativa *Prevenamos la Diabetes Tipo 2 Paso a Paso* y una hoja con sugerencias para niños en riesgo titulada *Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2*.

Para obtener copias gratis vaya a www.ndep.nih.gov o llame al 1-800-438-5383.



abril 2006
NIH Publicación No. 06-6019S



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agradecemos a la Dra. Francine Kaufman, Jefe del Centro para Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Children's Hospital de Los Angeles, California, por su ayuda en revisar esta publicación.