



DIABETES AND PREGNANCY

OBSTETRIX DE LOS ESTADOS DE MONTAÑA



MANEJO DE LA DIABETES CON MEDICINA FETAL MATERNA (MFM)

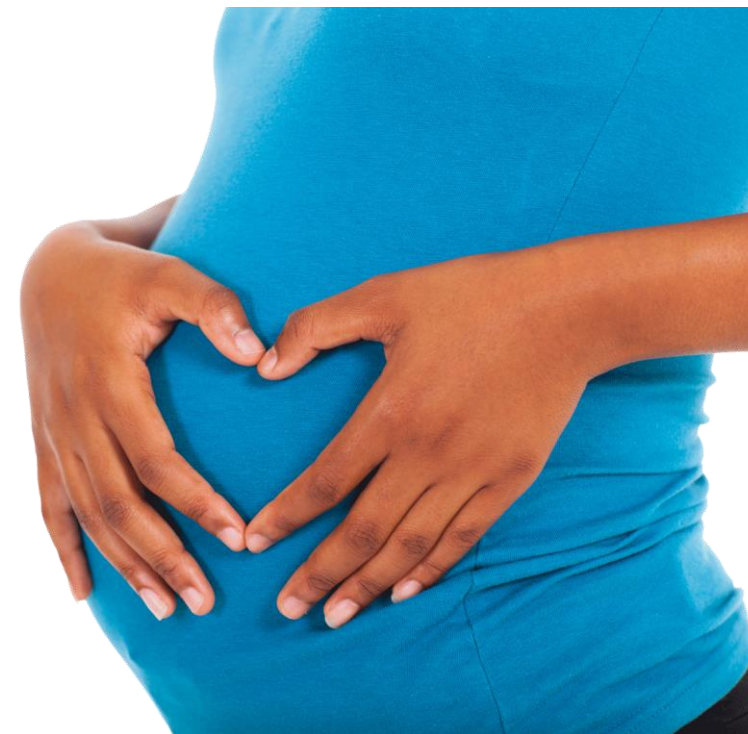
- La mayoría de las visitas se realizarán semanalmente por teléfono. Por favor, asegúrese de que estas visitas están programadas.
- Los ultrasonidos y las pruebas sin estrés serán determinados por nuestros médicos. Le avisaremos cuando deba venir a la oficina.

TYPES OF DIABETES

- Gestational Diabetes (GDM):
 - Este es un tipo de diabetes que ocurre solo durante el embarazo. La placenta libera hormonas que contrarrestan la insulina, lo que causa resistencia a la insulina. Por lo tanto, tienes demasiado azúcar en el torrente sanguíneo causando una elevación en el azúcar en la sangre. Si no se trata, esto puede ser peligroso tanto para usted como para su bebé. Our focus is to help you manage your blood sugars by diet and exercise. Sometimes, the use of medication such as Metformin or insulin may be required.
 - La mayoría de las veces, la diabetes desaparecerá una vez que se entregue la placenta. Sin embargo, usted tendrá un mayor riesgo de tipo II en el futuro.

WHO'S AT RISK?

- ¿Quién está en riesgo de padecer diabetes gestacional?
- Mujeres con sobrepeso
- Mujeres que tienen antecedentes familiares de Diabetes Tipo 2 o Diabetes Gestacional
- Diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Mujeres que han dado a luz a un bebé de .9 libras
- Mujeres de ciertas etnias



TYPES OF DIABETES

■ Diabetes Tipo 1 y Tipo 2:

- Los pacientes con diabetes preexistente se beneficiarán de revisiones frecuentes de azúcar en sangre debido al aumento de la resistencia a la insulina. Con cada trimestre del embarazo las necesidades de medicación, ya sean medicamentos orales o insulina, cambiarán.

■ Possible Recommendations

- Un examen ocular dilatado para detectar la retinopatía con seguimiento indicado por hallazgos y recomendaciones de oftalmología
- Se puede recomendar un examen cardíaco (EKG o Ecocardiograma)
- Ecocardiograma fetal alrededor de las 22 semanas

RIESGOS DE DIABETES EN EL EMBARAZO

■ Risks to Baby

- Large baby
- Polihidramnios (aumento del líquido en el saco amniótico)
- Preterm baby
- **After birth**
 - Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre), Ictericia, admisión de la NICU Stillbirth
 - Posible mayor riesgo de obesidad y mayor riesgo de diabetes más adelante en la vida

Risks to You

- Presión arterial alta y preeclampsia
- Infecciones frecuentes del tracto urinario, levaduras o infecciones vaginales
- Entrega difícil y mayor riesgo de necesidad de cesárea



¿CÓMO CONTROLAR LA DIABETES?

- Comprobación de su azúcar en la sangre
- Diet
- Exercise
- Medications



GLUCOSE METERS

- Se llamará a un medidor de glucosa, comience a analizar su azúcar en la sangre tan pronto como sea posible. Háganos saber si necesita más instrucciones con su medidor. YouTube tiene instrucciones de los fabricantes en los medidores que recetemos con frecuencia. Haga clic en el siguiente enlace para su medidor.
- Verio- <https://www.youtube.com/watch?v=kyoIVrpssOY>
- FreeStyle Lite- <https://www.youtube.com/watch?v=DixQXe9t-eE>
- True Metrix- <https://www.youtube.com/watch?v=eOjCUI6OXIM&t=9s>
- Accu-Chek Aviva- <https://www.youtube.com/watch?v=u3q6Mh6KINA>



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

CONSEJOS E INFORMACIÓN SOBRE MEDIDORES



- Nunca comparta su medidor o suministros de prueba.
- Use lanzas nuevas cada vez, lávese las manos o use alcohol.
- Almacene las agujas/jeringas y las lancetas usadas en un recipiente afilado; nunca tirar objetos punzantes en la basura.
- No dejes tus objetos secos fuera y mantenlos alejados de los niños y las mascotas.
- Póngase en contacto con su gestión local de residuos cuando esté listo para tirar su contenedor. Ellos le darán instrucciones; diferentes ciudades podrían tener reglas diferentes.

HYPERGLYCEMIA (NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN SANGRE)

- Las elevaciones del azúcar en la sangre pueden ser causadas por:
- Consumir demasiados carbohidratos
- Lack of Sleep
- Illness
- Stress
- Aumento de la resistencia a la insulina a medida que avanza el embarazo



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Si sus azúcares en la sangre están constantemente fuera del alcance, por favor llame a nuestra oficina para programar una cita!

HIPOGLUCEMIA (BAJO NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE)

- **El nivel bajo de azúcar en sangre puede ser causado por tomar demasiados medicamentos, no comer lo suficiente o hacer ejercicio.**
 1. Si se siente tembloroso, sudoroso, débil, confundido o no bien, revise su azúcar.
 2. Si el azúcar es inferior a 70, tenga 15 gramos de carbohidratos. (Ejemplo: refrigerios de frutas, 1/2 taza de jugo o cuatro comprimidos de glucosa)
 3. Vuelva a controlar el azúcar en sangre en 15 minutos.
 4. Repita hasta que el nivel de azúcar en sangre esté por encima de 70 y coma una comida dentro de una hora.
 5. **Trate cualquier nivel bajo de azúcar en sangre y comuníquese con MFM o con su proveedor si tiene azúcares en sangre inferiores a 70.**



EXERCISE AND PREGNANCY

- Durante este tiempo de distanciamiento social, encuentre actividades que pueda hacer de forma segura en su hogar. Caminar, limpiar, videos en línea, bailar, yoga. No levante pesas pesadas ni realice ninguna actividad que pueda hacer que pierda sin equilibrio. Póngase en contacto con su obstetra si no está seguro de si el ejercicio es correcto para usted. No debe hacer ejercicio si está en restricciones o en reposo en cama.
- Se recomiendan 2,5 horas a la semana de ejercicio. Debe hacer ejercicio durante 10 minutos después de las comidas o 30 minutos al día. Deje de hacer ejercicio si experimenta dificultad para respirar, dolores en el pecho, contracciones, fugas de líquido, sangrado vaginal o cualquier otra preocupación, y póngase en contacto con su médico de inmediato.
- Manténgase siempre hidratado. Si estás tomando medicamentos para la diabetes, es mejor hacer ejercicio después de una comida o refrigerio. No haga ejercicio si su nivel de azúcar en sangre es inferior a 100. Mantenga un refrigerio y su medidor cerca para los síntomas de la hipoglucemia.



RECOMENDACIONES PARA LA DIABETES Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Proteína – carne, huevos, pescado, nueces, mantequilla de nueces, yogur griego, queso, queso cottage al menos 71 gramos por día y 50 gramos adicionales si usted está teniendo gemelos.**
- **Hidratos de carbono- frutas, verduras, pan de trigo, frijoles, pasta de trigo, arroz integral al menos 175 carbohidratos por día**
- **Fibra- frutas, verduras, frijoles, nueces 28 gramos por día**
- **Grasas Saludables- nueces, aceite de oliva y coco, mantequilla de nueces 6-8 cucharaditas por día**

Algunas personas encuentran útil usar una aplicación en su teléfono para rastrear alimentos. También puede utilizar Google, Siri, Alexa y otras plataformas de Internet para averiguar el contenido nutricional de los alimentos que está comiendo.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

PROTEINS

- La proteína es muy importante para la función de nuestro cuerpo. Disminuye la velocidad a la que digamos el azúcar y ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre durante la digestión. La proteína es muy recomendable en cada comida y refrigerio. Las mujeres embarazadas deben comer 71 gramos de proteína por día. Si está embarazada de gemelos, debe tener 50 gramos adicionales de proteína al día.

Protein	Amount
3 onzas de pescado	19-26 Gramos de Proteína
4 onzas de Pollo	30 gramos de proteína
4 onzas de carne de res	33 gramos de proteína
1 taza de verduras sin almidón (brócoli)	2.5-5 Gramos de Proteína
8 onzas de 1% de leche	7 gramos de proteína
1 TBS de mantequilla de maní	4 gramos de proteína



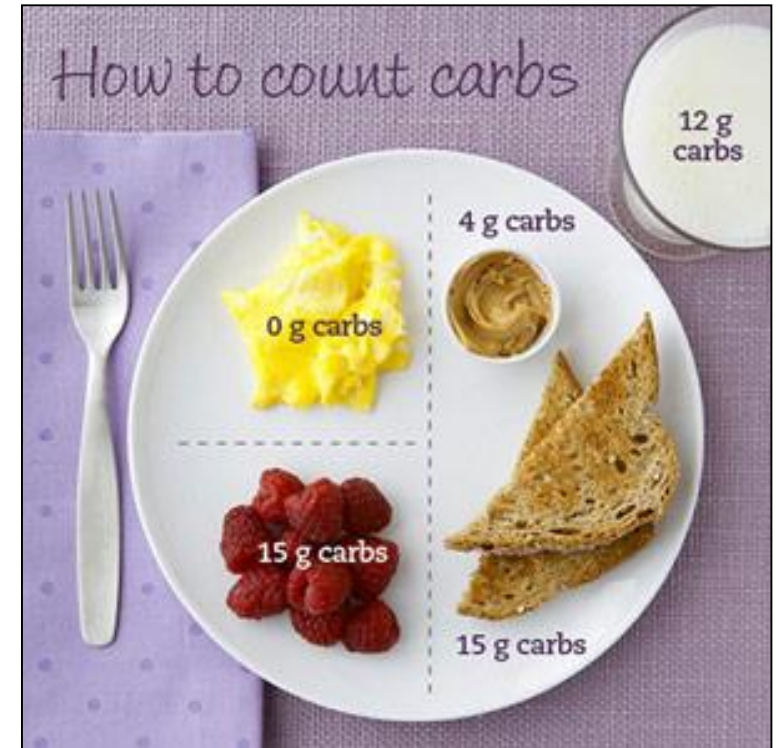
EATING CARBOHYDRATES



- **NO DEJE DE COMER CARBS**
- Elija carbohidratos saludables como: frutas, verduras, frijoles, cereales integrales y trigo integral.
- Trate de evitar los alimentos procesados y los productos blancos, como el arroz blanco y el pan blanco.
- Trate de no comer más de una taza y media de 1 taza de pasta o arroz en cualquier comida, o más de un 1/2 de una patata grande.
- Los cereales, independientemente de si son "saludables" o no, normalmente causarán elevaciones en el azúcar en la sangre. Este podría ser un alimento que desea evitar durante el embarazo.
- Trate de evitar los jugos de frutas, bebidas azucaradas, dulces, pasteles, galletas, azúcar agregada y refrigerios azucarados procesados.

CÓMO CONTAR CARBOHIDRATOS

- Comienza a contar tus carbohidratos. It is recommended to eat:
 - 45 gramos de carbohidratos en CADA comida.
 - 15-30 gramos de carbohidratos en CADA bocadillo.
- Una mujer embarazada debe comer no menos de 175 gramos de carbohidratos cada día, con 3 comidas al día y de 2 a 3 refrigerios por día.
- Cada comida y refrigerio debe incluir un carbohidrato y una proteína.



CÓMO LEER UNA ETIQUETA DE ALIMENTOS

■ Aspectos importantes que debe buscar en una etiqueta de alimentos:

- Serving Size
- Carbohydrate
- Protein

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (227g)
Servings per Container About 4

Amount per Serving

Calories 160 Fat Cal 80

%Daily Value

Total Fat 9g 14%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 110mg 5%

Potassium 370mg 11%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 11g

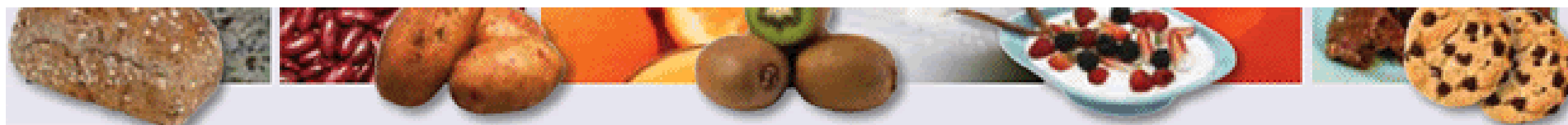
Protein 8g 16%

Vitamin A 8% • Vitamin C 0%

Calcium 30% • Iron 0%

Vitamin D 25%

CARB COUNTING



STARCH

One Serving = 15gm CHO / 1 CHO choice

- 1 slice (1 oz.) bread
- 1-6" tortilla
- 1/2 English muffin
- 1/2 hot dog or hamburger bun
- 1/4 bagel (1 oz.)
- 3/4 c. unsweetened ready-to-eat cereal
- 1/2 c. cooked cereal
- 1 c. broth-based soup
- 1/3 c. pasta
- 1/2 c. starchy vegetables (potatoes, sweet potatoes, yams, corn, peas, cooked beans)
- 1/4 large baked potato with skin (3 oz.)
- 3/4 oz. pretzels or potato chips
- 3 c. light microwave popcorn

FRUIT

One Serving = 15gm CHO / 1 CHO choice

- 1 small fresh fruit (4 oz.)
- 1/2 c. unsweetened canned fruit
- 1/4 c. dried fruit
- 17 small grapes (3 oz.)
- 1/2 c. unsweetened fruit juice
- 1 c. melon, raspberries
- 2 Tbsp. raisins

MILK

One Serving = 12-15gm CHO / 1 CHO choice

- 1 c. milk
- 2/3 c. plain yogurt (6 oz.)

NON-STARCHY VEGETABLES

One Serving = 5gm CHO / 0 CHO choice

- 1 c. raw vegetables
- 1/2 c. cooked vegetables
- 1/2 c. tomato or vegetable juice

SWEETS AND DESSERTS

One Serving = 15gm CHO / 1 CHO choice

- 2" square unfrosted cake or brownie (1 oz.)
- 2 small cookies (2/3 oz.)
- 1/2 c. ice cream or frozen yogurt
- 1/4 c. sherbet or sorbet
- 1 Tbsp. syrup, jam, jelly, sugar, honey
- 2 Tbsp. light syrup

EXAMPLES OF 45 CARBOHYDRATE MEALS WITH A PROTEIN



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

DIETARY SNACK IDEAS



- Comer 6 veces al día puede ser un reto. Estas son algunas ideas simples que puede tener a mano para refrigerios entre las comidas regulares. *No todos los tipos de snacks son iguales. Revise la etiqueta de nutrición en la caja para determinar la cantidad de porción. Estos son ejemplos de mezcla y coincidencia. ¡1-2 opciones de carbohidratos y una proteína!

1 Muffin Inglés con Mantequilla de Cacahuete

1 Manzana Grande con Mantequilla de Cacahuete

1 melocotón grande con queso de 1 cuerda

12 Galletas, 2 Rebanadas de Queso

2 tazas de sopa de fideos de pollo

3 tazas de palomitas de maíz con 1/4 de taza de nueces

2 tazas de melón y 1/4 taza de queso cottage

2 Galletas Graham y 1 Taza de Leche
2 Galletas Graham y 1 Taza de Leche

Huevo duro hervido con tostada de trigo

Tortilla de trigo con queso o carne y verduras

1 taza de yogur griego con 1/4 de taza de nueces y bayas

1 Pita con Hummus, verduras y nueces

Sándwich de Ensalada de Huevo o Sandwich de Mantequilla de Cacahuete

1 barra de proteínas y 1 taza de leche

ARTIFICIAL SWEETENERS

Edulcorantes artificiales: Los sustitutos del azúcar se encuentran en los alimentos sin azúcar. Son un edulcorante artificial añadido a los alimentos que no elevan los azúcares en la sangre. A continuación se muestran ejemplos de edulcorantes que han sido aprobados con moderación durante el embarazo.

- Ejemplos: Splenda, Equal, Stevia, Sunett, NutraSweet, Newtame



¿CUÁNDO PUEDO COMER? ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

- Para mantener el azúcar en la sangre estable durante todo el día, lo mejor es comer cada 2-3 horas.
- Comer 3 comidas al día con un refrigerio en el medio puede ayudar a evitar que el azúcar en la sangre caiga demasiado bajo o se vuelva demasiado alto.
- Un refrigerio antes de acostarse es importante para asegurarse de que tiene suficiente comida para durar mientras duerme.
- La rutina es importante. Comer aproximadamente a la misma hora cada día te ayudará a regular tu azúcar en sangre y te ayudará a recordar si has comido lo suficiente en el día.



LA PATADA FETAL DIARIA CUENTA

- Hacer el golpe fetal cuenta diariamente a partir de las 28 semanas de gestación.
- Haz un recuento de patadas fetales cada día.
- Elige una hora cada día alrededor de la misma hora para monitorear el movimiento.
- Tome algo para comer y beber antes de empezar.
- Mira el reloj y comienza a contar los movimientos.
- Asegúrate de sentir 10 patadas en una hora. Puedes dejar de contar después de que se sientan 10 patadas.
- Si NO siente 10 patadas en la hora, póngase en contacto con su médico de inmediato.

LLAME A SU MÉDICO O BUSQUE ATENCIÓN DE EMERGENCIA



Fiebre superior a 99.4, tos o signos de Covid-19 (CALL FIRST)

Ir a Urgencias con dificultad para respirar

Llame a su médico para obtener instrucciones sobre:

- Náuseas, vómitos o diarrea superior a cuatro horas
- Disminución del movimiento fetal (el inicio diario de patadas fetales cuenta a las 28 semanas)
- Sangrado vaginal o signos de trabajo de parto como pérdida de líquido o contracciones
- Dolores de cabeza, hinchazón, cambios visuales o dolor abdominal superior derecho
- Any other concerns

Vaya al hospital o L&D si se necesita atención inmediata.

Comuníquese con MFM si sus azúcares en sangre están fuera del alcance.

CUIDADO DE SEGUIMIENTO DESPUÉS DEL PARTO

- Prueba de tolerancia a la glucosa recomendada 4-6 semanas después del parto para la diabetes gestacional. Luego, la detección de la diabetes cada 1-3 años después de las instrucciones del médico de atención primaria.
- Los pacientes con diabetes tipo I deben reanudar la atención con endocrinólogo dentro de una semana después del parto. Los pacientes con diabetes tipo II deben tener atención de seguimiento con endocrinólogo o atención primaria dentro de 2-4 semanas, o antes si se trata.
- Programa de Prevención de la Diabetes para cualquier persona en riesgo de diabetes tipo II. <https://livingwell.utah.gov/ndpp/index.php>

