

# Consejos para mujeres con DIABETES GESTACIONAL



SEGO

Sociedad Española  
de Ginecología y  
Obstetricia

Dra. Henrietta Karlsson  
Ginecóloga. Hospital Universitario de Navarra

## 1 MENOS PLATO Y MÁS ZAPATO

Para tratar la diabetes gestacional hay que seguir unas **pautas dietéticas** y practicar ejercicio físico a diario.

- Evita deportes con riesgo de caídas o golpes y los de alto impacto.
- **Camina** a paso ligero durante 30 minutos justo después de las comidas.
- Se recomienda hacer **ejercicio aeróbico** (nadar, aeróbic acuático, bailar) o con máquinas estáticas (bicicleta, cinta, elíptica o remo) 30-45 minutos/día 4-5 veces por semana a una intensidad baja-moderada.
- Combinar el ejercicio aeróbico con **ejercicios de resistencia** con bandas elásticas o mancuernas pequeñas, o con yoga 10-15 minutos/día 3 veces por semana.



## 2 MIDE TU NIVEL DE AZÚCAR

Debes hacerlo **antes del desayuno** y **1 hora después de las comidas** principales con un glucómetro: colócalo en una superficie plana e introduce una tira reactiva en el extremo del aparato; lávate bien las manos y, con una lanceta, pincha sobre la yema de tu dedo índice; pon una gota de sangre en el extremo de la tira. El resultado aparecerá en la pantalla del glucómetro.

- Son adecuadas unas cifras inferiores a 95 mg/dL en ayunas y a 140 mg/dL una hora después de las comidas.
- **Anota los resultados** para su valoración en las visitas médicas.

## 3 TRATAMIENTO CON INSULINA

Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para controlar los niveles de azúcar, necesitarás insulina.

- Este tratamiento **debe cumplirse de forma precisa**, así que asegúrate de entender bien los ajustes que debes hacer en función de los niveles de azúcar.
- La **hipoglucemia** (menos de 70 mg/dL) acostumbra a manifestarse de modo repentino con sudor frío, temblores, palidez, palpitaciones, irritabilidad, mareo, desorientación o hambre. Debes tratarla de forma rápida tomando 1 sobrecito de azúcar o 1 zumo o bebida azucarada. Lleva siempre en el bolso.



## 4 ¿Y DESPUÉS DEL PARTO?

La diabetes gestacional suele desaparecer tras el parto, especialmente con la lactancia materna.

- Continúa con los hábitos de vida saludables, porque haber tenido diabetes gestacional aumenta el riesgo de padecer en el futuro **diabetes tipo 2** y **enfermedad cardiovascular**.
- Contacta con tu médico de familia para un **control a las 6 semanas del parto**.

Accede  
a un vídeo  
con ejercicios  
recomendados



# Aprende a organizar TU MENÚ

Daniel Soler Pérez

Matrón. Clínica IMQ Zorrotzaurre. Bilbao

- 1 Haz **5 o 6 comidas** al día.
- 2 **Evita** el consumo de dulces, harinas, pastas refinadas y alimentos ultraprocesados.
- 3 **Prioriza** los alimentos integrales, y las preparaciones a la plancha, al horno o al vapor.
- 4 Organiza tu dieta en torno a las **raciones de hidratos de carbono (HC)**. Las verduras deben ser la principal fuente de HC, seguidas por las frutas y los cereales integrales.
- 5 Acompaña las raciones de HC de **proteína** (carne blanca, pescado, huevo) para disminuir el pico de azúcar. La proteína del huevo tiene un valor biológico alto; se recomienda un huevo al día.

## Tus comidas deben incluir una o más raciones de HC

Desayuno	2 raciones
Media mañana	1 ración
Comida	4 raciones
Merienda	1 ración
Cena	3 raciones
Recena	1 ración

En los alimentos más habituales,  
**1 ración de HC equivale a:**

- 20 g de pan integral
- 200 g de leche o 2 yogures o 250 g de queso fresco
- 200/300 g de verduras y hortalizas (excepto zanahoria, cebolla y remolacha, 150 g)
- 40 g de arroz cocido
- 50 g de pasta cocida
- 50 g de patata cocida
- 50 g de garbanzos, lentejas, judías, quinoa... cocidos
- 1 pieza de fruta de 150 g (excepto plátano y uva, 50 g)

La ingesta de aceitunas (12 unidades) y frutos secos naturales (un puñado con la mano cerrada) no cuenta como una ración de HC. Se pueden añadir a la dieta para completarla.



## EJEMPLOS DE EQUIVALENCIAS

### DESAYUNO: 2 RACIONES DE HC

20 g de pan integral (1 ración de HC)  
con aceite/tomate/aguacate/sardina/tortilla...  
y café con leche (1 ración de HC)

40 g de pan integral (2 raciones de HC)  
con aceite/tomate/aguacate/sardina/tortilla...

2 yogures (1 ración de HC)  
con 1 pieza de fruta (1 ración de HC)  
y un puñado de frutos secos

### COMIDA: 4 RACIONES DE HC

200/300 g de verduras en crema (1 ración de HC)  
con 100 g de patata (2 raciones de HC)  
+ proteína + 1 fruta de postre (1 ración de HC)

80 g de arroz integral cocido (2 raciones de HC)  
en ensalada de hortalizas y verduras (1 ración de HC)  
+ proteína + 1 yogur con 1/2 fruta troceada (1 ración de HC)

100 g de pasta integral cocida (2 raciones de HC)  
con salsa de tomate natural (1 ración de HC)  
+ proteína + 1 yogur con 1/2 fruta troceada (1 ración de HC)