



**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

**Controlando la  
diabetes desde  
el principio**

# **DIABETES GESTACIONAL**

-----  
**GRUPO DE DIABETES DE LA  
SEEN**

**Dra. Alejandra Durán**

La obesidad y una mayor edad en los embarazos han disparado los casos de diabetes tipo 2 (DM2) y de diabetes gestacional (DG), convirtiéndose en un problema de salud pública

## MUJERES Y DIABETES NUESTRO DERECHO A UN FUTURO SALUDABLE

### EL PROBLEMA

**199 MILLONES** DE MUJERES  
CON DIABETES  
**313 MILLONES** PARA 2040



### ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

**LA DIABETES ES UNA DE LAS PRINCIPALES  
CAUSAS DE MUERTE ENTRE MUJERES**



**2 DE CADA 5  
MUJERES CON  
DIABETES ESTÁN EN  
EDAD REPRODUCTIVA**

SEEN



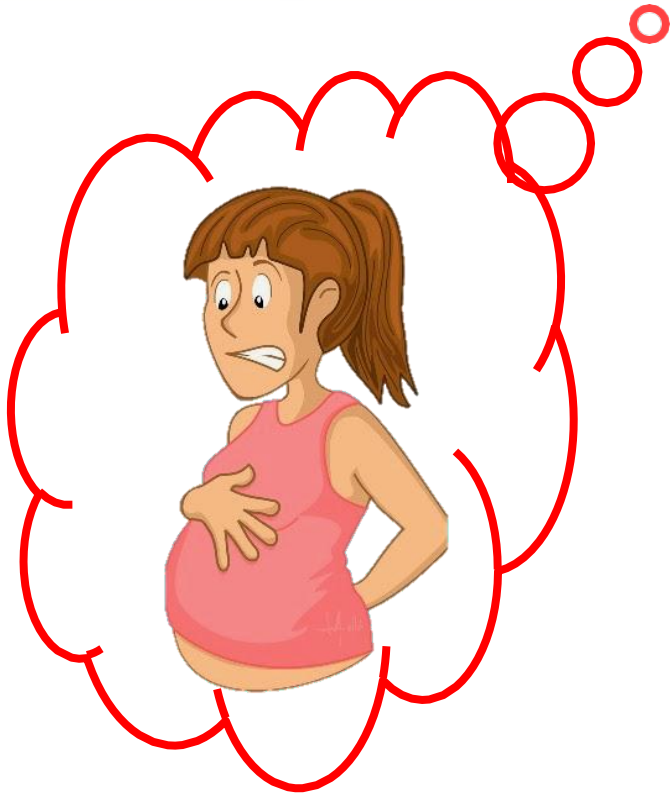
Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

ADAPTADO IDF 2017



# DIABETES GESTACIONAL

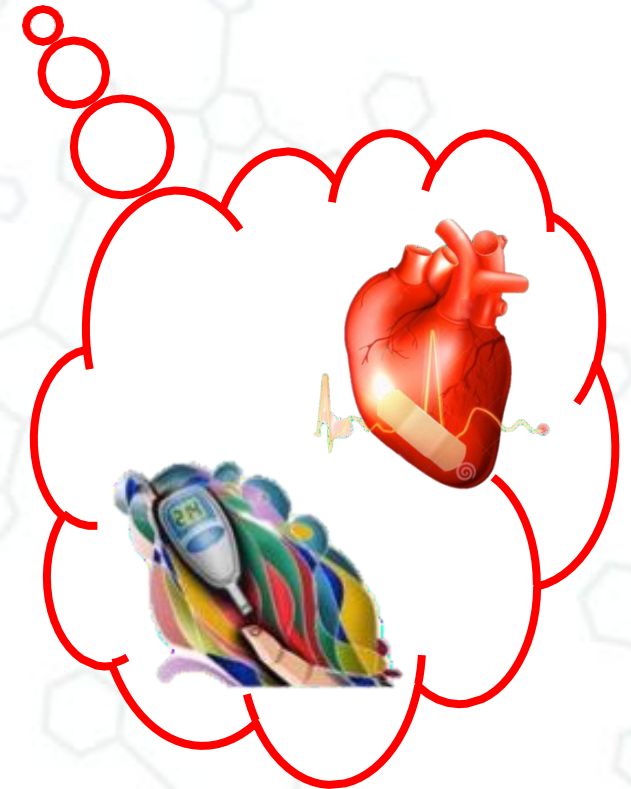
(Diabetes que se diagnostica durante la gestación)



**COMPLICACIONES PARA LA MUJER  
DURANTE EL EMBARAZO Y PARTO**



**COMPLICACIONES EN EL FETO Y EN LOS  
RECIÉN NACIDOS**



**MAYOR RIESGO A LARGO PLAZO DE  
DESARROLLAR DM2 EN LAS  
MADRES Y SUS HIJOS**

**SEEN**

Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

**ESTAS COMPLICACIONES PUEDEN PRODUCIRSE EN CASO DE UN MAL CONTROL DE LA DIABETES GESTACIONAL**



## EL PROBLEMA



# 1 DE CADA 7 NACIMIENTOS

SE VE AFECTADO POR **DIABETES GESTACIONAL (DG)**

## ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

# 1 DE CADA 2 MUJERES

CON DG  
DESARROLLARÁ  
DIABETES TIPO 2

ENTRE 5 Y 10  
AÑOS DESPUÉS  
DEL PARTO



## EL DESAFÍO



LAS MUJERES EMBARAZADAS REQUIEREN  
UN MEJOR ACCESO A PRUEBAS DE  
DETECCIÓN, ATENCIÓN Y EDUCACIÓN  
PARA CONSEGUIR RESULTADOS DE SALUD  
POSITIVOS PARA LA MADRE Y EL NIÑO

SEEN



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

ADAPTADO IDF 2017



## SOLUCIONES



**SALUD Y NUTRICIÓN** ANTES Y DESPUÉS DEL EMBARAZO Y LOS PRIMEROS AÑOS DE LA INFANCIA, DEBEN SER INCLUIDAS EN LAS **ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2**



**LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y UN DIAGNÓSTICO TEMPRANO** DE LA DIABETES Y LA DMG DEBE SER PARTE DE TODAS LAS VISITAS DE ATENCIÓN PRENATAL



**LOS TRABAJADORES SANITARIOS DEBEN SER FORMADOS** PARA IDENTIFICAR, TRATAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL SEGUIMIENTO DE LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

# EN EL CENTRO “LA SALUD DEL BEBÉ Y LA EMBARAZADA” IMPRESINDIBLE LA COLABORACION ENTRE

**OBSTETRICIA**

**ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN**

**ATENCIÓN  
PRIMARIA**



**PEDIATRÍA**

**EDUCADOR  
DIABETES**

**DIETISTA-NUTRICIONISTA**

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

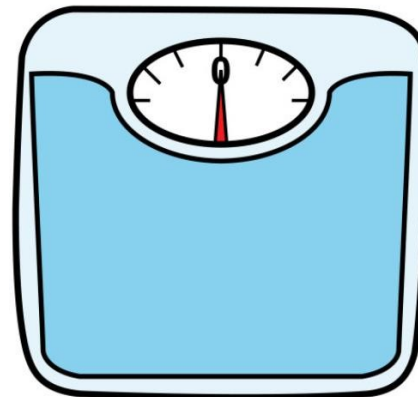


# PREVENCIÓN DE LA DG Y CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO



## CONTROLE:

1. - SU PESO
2. - SU PRESIÓN ARTERIAL
3. - SU NIVEL DE AZÚCAR
4. - REALICE EJERCICIO
5. - NO FUME



# SIGA UN PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA

**Verduras-ensaladas**  
**≥2/día**



**Fruta fresca variada**  
**2-3/día**



**Legumbres**  
**2-3/semana**



**Frutos secos**  
**1 puñado/ ≥3/sem**



**Aceite de oliva virgen**  
**Diario**



**Lácteos**  
**≥3/día**



**Pescados pequeños**  
**> 2-3 /sem\***



**Refrescos y zumos azucarados**

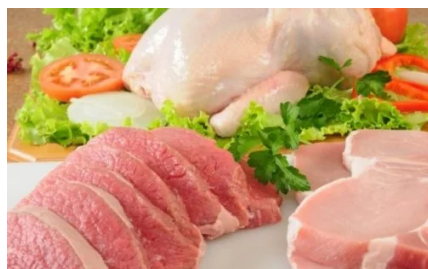


**Cereales (mejor integral)**  
**Diario**



\*Evitar pescados ricos en Mercurio  
(atún, cazón, pez espada)

**Carnes magras**  
**2-3/semana**



**Carnes grasas y embutidos**



**Ejercicio aeróbico diario**





# CUIDE SU ALIMENTACION...ES LA MEJOR RECETA PARA SU EMBARAZO Y SU BEBÉ



# MENSAJES PARA LLEVARSE A CASA

- **LA DG ES UN IMPORTANTE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA QUE DEBEMOS INTENTAR FRENAR**
- **EL RIESGO DE APARICIÓN DE LA DM2 PERSISTE DESPUÉS DEL PARTO. LAS MUJERES CON DG DEBEN REALIZAR REVISIONES TRAS EL PARTO Y PREVISIBLEMENTE SEGUIMIENTO DE POR VIDA**
- **LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN SON LAS QUE AYUDAN A DETECTAR LA DG PRECOZMENTE**
- **LA COLABORACIÓN DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS IMPLICADOS SON IMPRESCINDIBLES EN LA PREVENCIÓN Y EL SEGUIMIENTO DE LA SALUD DE LAS MUJERES Y SUS BEBÉS**
- **PARA CONTROLAR LA DG ES FUNDAMENTAL LA AYUDA DE EDUCADORES Y DIETISTAS-NUTRICIONISTAS.**
- **EN CASO DE DUDA, CONSULTE A SU MÉDICO DE FAMILIA, A SU OBSTETRA Y ASESÓRESE CON SU ESPECIALISTA EN ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN**