



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



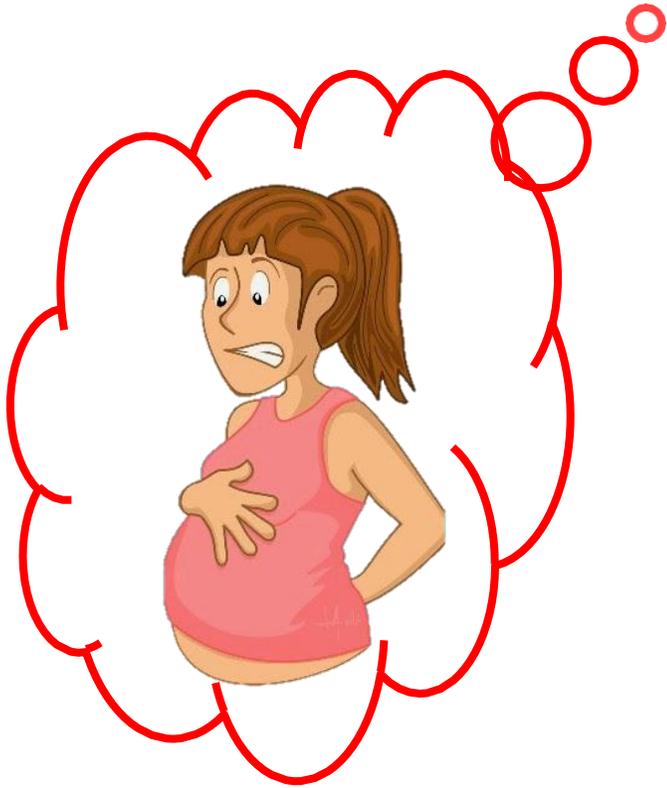
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

ADAPTADO IDF 2017



DIABETES GESTACIONAL

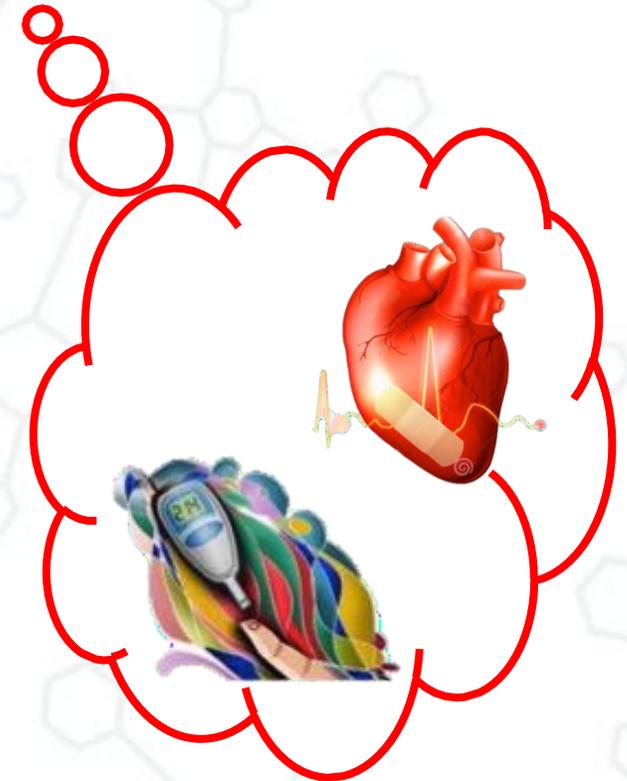
(Diabetes que se diagnostica durante la gestación)



**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” IMPRESCINDIBLE LA COLABORACION ENTRE

OBSTETRICIA

**ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN**

**ATENCIÓN
PRIMARIA**



PEDIATRÍA

**EDUCADOR
DIABETES**

DIETISTA-NUTRICIONISTA

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

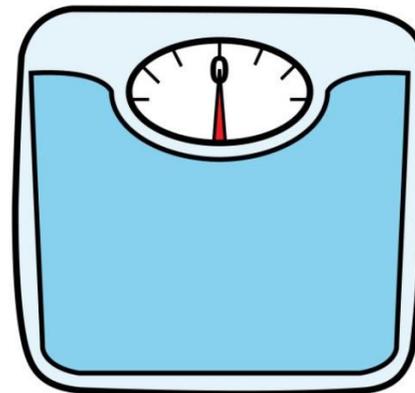


PREVENCIÓN DE LA DG Y CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO



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**