Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes tipo 2: Información para usted y su familia
Del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Si usted tuvo diabetes gestacional durante su embarazo, usted y su hijo tienen riesgo de por vida de desarrollar la diabetes, sobre todo la diabetes tipo 2. Usted puede reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 tomando pequeños pasos para usted y su familia. Pierda un poco de peso haciendo ejercicio y seleccionando alimentos saludables. Sus hijos pueden reducir su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 si se mantienen en un peso saludable y llevan un estilo de vida activo. **El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) sugiere tomar estos pasos para ayudarle a usted y a su familia a reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2:**

Consejos para las mamás:

- Dígale a sus proveedores de salud que usted tuvo diabetes gestacional.
- Hágase la prueba de la diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé. Después, hágase la prueba cada uno o dos años.
- Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de que su bebé desarrolle diabetes tipo 2 y es bueno para usted también.
- Trate de volver al peso que usted tenía antes del embarazo unos 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si usted aún pesa demasiado, póngase la meta de perder del 5 al 7 por ciento de su peso corporal (10 a 14 libras si pesa 200 libras o unos 4.5 a 6.5 kilos si pesa unos 91 kilos). Pierda peso poco a poco y trate de no volver a recuperarlo.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día, cinco días a la semana. Para llegar a un peso saludable y mantenerse en ese peso, coma alimentos saludables y en porciones pequeñas. Puede encontrar recetas saludables en la publicación del NDEP: *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares.*
- Hable con su médico si está planeando volver a embarazarse en el futuro.

Consejos para las familias:

- Dígale al médico de su hijo que usted tuvo diabetes gestacional. Pídale un plan de alimentación para su hijo para ayudarle a desarrollarse bien y mantenerse en un peso saludable.
- Mantengan juntos en familia un estilo de vida saludable. Sírvale a su familia alimentos saludables como frutas y vegetales, pescado, carnes magras, frijoles o alverjas, granos integrales así como leche y quesos bajos en grasa (*"low-fat")* o sin grasa ("*skim*").
- Coma menos alimentos que tengan un alto contenido en sal, como son las sopas de lata o empaquetadas, los vegetales en lata, el consomé en polvo o en cubitos, los pepinillos y otros encurtidos y las carnes procesadas o embutidos. Es preferible que compre los productos que son bajos en sodio.
- Ayude a sus hijos a que hagan ejercicio por lo menos 60 minutos al día. Limite el tiempo que pasan frente a la televisión, el video y los juegos de computadora a una o dos horas al día. Participe en algún programa en su comunidad, como la YMCA o algún centro comunitario para ayudar a toda la familia a disfrutar de una variedad de actividades.

Para más información, solicite gratis la hoja de consejos del NDEP *Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana (también está disponible en inglés).* Visite www.diabetesinformacion.org o llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP).

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS) 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). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.