



REGISTRO DE GLUCEMIA EN EL HOGAR

La diabetes se presenta cuando la glucemia, también denominada azúcar en sangre, es muy alta. Una de las formas, la diabetes gestacional, se desarrolla durante el embarazo en aproximadamente 6 de cada 100 mujeres.

La insulina es una hormona que ayuda a mantener los niveles de glucemia dentro del rango normal. Sin embargo, durante el embarazo, los cambios hormonales y de otro tipo pueden hacer que el organismo no utilice bien la insulina, esto representa una afección que se conoce como resistencia a la insulina. La diabetes gestacional se produce cuando el organismo no produce suficiente insulina adicional para compensar durante el embarazo.

Para muchas madres, la diabetes gestacional es temporal y suele resolverse por sí sola tras el parto. Sin embargo, las mujeres que han padecido esta afección tienen un **68% más de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares** y un mayor riesgo de volver a sufrir diabetes más adelante. Debido a que también puede afectar la salud de tu bebé a corto y largo plazo, asegúrate de controlar la diabetes durante el embarazo.

Mantén un registro exacto de tus niveles de glucemia en las siguientes páginas y muéstraselo al profesional de la salud durante las citas. Mide tus niveles de glucemia 4 veces al día:

- Antes del desayuno (después de permanecer en ayunas durante la noche)
- Entre 1 y 2 horas después del desayuno
- Entre 1 y 2 horas después del almuerzo
- Entre 1 y 2 horas después de la cena

Además, asegúrate de registrar lo que comes y bebes, incluidos los bocadillos fuera de las comidas.

Habla con tu profesional de la salud sobre las mediciones clave a las que se les debe hacer seguimiento.

Los objetivos glucémicos entre las mujeres varían, pero la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) recomienda los siguientes objetivos:

- En ayunas: 95 miligramos por decilitro (mg/dl) o menos
- Una hora después de una comida: 140 mg/dl o menos
- Dos horas después de una comida: 120 mg/dl o menos

Si tienes visión borrosa, dolores de cabeza, te sientes débil o confundida, o tienes sed excesiva, llama a tu profesional de la salud.

GESTACIÓN: _____ SEMANAS

REGISTRO DE GLUCEMIA EN EL HOGAR

FECHA	DESAYUNO			ALMUERZO		CENA	
	Alimentos/ bebidas	Antes (ayuno)	Después	Alimentos/bebidas	Después	Alimentos/bebidas	Después
		Hora:	Hora:		Hora:		Hora:
		Lectura:	Lectura:		Lectura:		Lectura:
		Hora:	Hora:		Hora:		Hora:
		Lectura:	Lectura:		Lectura:		Lectura:
		Hora:	Hora:		Hora:		Hora:
		Lectura:	Lectura:		Lectura:		Lectura:
		Hora:	Hora:		Hora:		Hora:
		Lectura:	Lectura:		Lectura:		Lectura:
		Hora:	Hora:		Hora:		Hora:
		Lectura:	Lectura:		Lectura:		Lectura:

Para obtener más información sobre la diabetes gestacional, visita goredforwomen.org/pregnancy.

Para obtener apoyo, hacer preguntas y compartir tu experiencia con otras mujeres que han pasado por lo mismo, visita el Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) en supportnetwork.heart.org.