

# TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD



**Del 5 al 9% de los embarazos en Estados Unidos sufren de diabetes del embarazo.**

## ¿Que es la Diabetes del Embarazo?

La diabetes del embarazo significa que el azúcar de la sangre ha estado demasiado alto durante el embarazo, pero estaba normal antes de salir embarazada. Las mujeres con diabetes del embarazo usualmente no tienen síntomas y se enteran con los exámenes de rutina en el embarazo. Es posible tener un bebé saludable haciendo algunos cambios de su estilo de vida y siguiendo los consejos de su médico. La diabetes gestacional suele, desaparecer después del parto.



**La diabetes del embarazo no se puede prevenir en su totalidad, pero hay maneras de disminuir su riesgo.**

## Identifique los factores de riesgo!

- Sobrepeso antes del embarazo.
- Aumento rápido de peso durante el embarazo
- Un familiar inmediato con Diabetes tipo 2
- Diabetes del embarazo previa
- Mas de 25 años de edad
- Tener un bebe de más de 9 libras
- Tener un bebé que nació muerto
- Tener síndrome de ovario poliquístico (PCOS)+

## Comience ahora con 8 decisiones saludables:



- **¡Empiece el día con fibra!**  
Cereales integrales o Avena con frutas, son buenas opciones para desayunar.
- **Añada 30 minutos de actividad física moderada a su rutina.**  
Camine rápido, bicicleta, pase 30 minutos haciendo trabajos del hogar o en el jardín.
- **Lea las hojas de contenido en la tienda.**  
Evite alimentos con alto contenido de azúcar, sodio, o grasas.
- **Evite las sustancias dañinas.**  
Elimine el alcohol y el tabaco.
- **Meriende con fibra.**  
Empiece cada semana preparando sus vegetales.
- **Evite las dietas de moda.**  
Escoja cosas saludables y disfrute de todas las cosas con moderación.
- **¡Añade color al plato de comida!**  
Llene la mitad de su plato con vegetales bajos en almidón un cuarto con proteínas magras y el otro cuarto con un carbohidrato.
- **Hornee con fibra.**  
Sustituya la harina blanca por harina integral o de Almendras o avena.

*Hay programas para cambiar el estilo de vida que han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo de diabetes. Escanee el código QR para encontrar el más cercano. →*



Visite **NEHealthMatters.org** para evaluar su riesgo y aprender más.

# TAKE CHARGE of your HEALTH



**5% to 9% of U.S. pregnancies** are affected by gestational diabetes.

## What is gestational diabetes?

Gestational diabetes means your blood sugar is too high during your pregnancy, but those levels were normal before you were pregnant. Women with gestational diabetes usually have no symptoms and learn about it from a routine pregnancy screening test. You can still have a healthy baby by making some lifestyle changes and following your doctor's advice. After your baby is born gestational diabetes usually goes away.



**Gestational diabetes isn't totally preventable, but there are ways to help lower your risk.**

## Spot the risk factors!

- Overweight before pregnancy
- Rapid weight gain during pregnancy
- An immediate family member with type 2 diabetes
- Had gestational diabetes in another pregnancy
- You are over age 25
- Given birth to a baby weighing 9+ pounds
- Had a baby who was stillborn
- Have polycystic ovary syndrome (PCOS)

## Start NOW with 8 healthy choices:



- **Start your day with fiber!**  
Whole grain cereal or oatmeal topped with fruit are great breakfast options.
- **Incorporate 30 minutes of moderate activity into your daily routine.**  
Go for a brisk walk or bicycle ride. Spend 30 minutes doing house or yardwork.
- **Read labels at the grocery store!**  
Avoid added sugar, sodium and fats.
- **Avoid harmful substances.**  
Eliminate alcohol and tobacco use.
- **Snack on fiber.**  
Start each week by pre-cutting fruits and veggies to keep handy in the fridge.
- **Skip fad diets.**  
Choose sustainable, healthy choices and enjoy all things in moderation!
- **Add color to your plate every day!**  
Fill half your plate with non-starchy vegetables, one quarter with lean proteins and the other quarter with a carbohydrate (brown rice or potato).
- **Bake with fiber.**  
Substitute white flour with whole wheat, almond or oat flour.

*There are lifestyle change programs proven to reduce your risk of diabetes. Scan the QR code to find one near you. →*



Visit **NEHealthMatters.org**  
to take the risk assessment and learn more.