

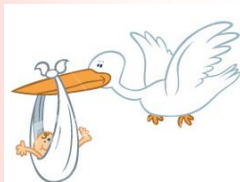
La diabetes, la cigüeña y tú.

¿Has pensado en tener hijos algún día?

La posibilidad de estar preparada para un embarazo saludable es mayor cuando cooperas con tu médico, enfermera o proveedor de servicios a la salud en el control y manejo de tu diabetes.

Qué hacer para controlar la diabetes

- ✓ Aliméntate sanamente
- ✓ Come porciones correctas
- ✓ Mantente activa todos los días
- ✓ Mantente en tu peso adecuado
- ✓ Toma tus medicamentos y revisa tus niveles de glucosa de la manera que recomendó tu proveedor de servicios a la salud.



Consejos para evitar los malos niveles de glucosa

- ✓ Si vas a estar fuera de casa todo el día, no olvides empacar bocadillos (como galletitas saladas y queso). De esta manera estarás preparada si tus niveles de glucosa cambian y podrás pasar un rato ameno.
- ✓ Las bebidas alcohólicas y las drogas ilícitas no van con la diabetes. Éstas pueden causar cambios extremos en tus niveles de glucosa y podrían hacerte olvidar que revises y ajustes tu nivel de insulina.

Cosas que debes saber

- ✓ Las mujeres con diabetes *pueden* quedar embarazadas.
- ✓ Durante el embarazo puedes experimentar más niveles altos y bajos que lo normal y tendrás que revisar tus niveles de glucosa en la sangre con mayor frecuencia.
- ✓ No controlar tu diabetes de manera eficiente aumenta el riesgo de que:
 - abortes de manera espontánea,
 - tu bebé nazca prematuro,
 - tu bebé nazca con defectos congénitos,
 - tengas un bebé muy grande para su edad gestacional,
 - tu bebé sea propenso a desarrollar obesidad en la vida adulta,
 - tu bebé sea propenso a desarrollar diabetes en la vida adulta,
 - tu bebé nazca muerto.

¿Qué puedo hacer ahora por mi y mis futuros hijos?

1

HABLA CON TU PROVEEDOR DE SERVICIOS A LA SALUD

Durante la pubertad muchas cosas cambian y tu diabetes puede verse afectada. Tu proveedor de servicios a la salud puede ayudarte a encontrar la mejor manera de controlar tu diabetes.

2

APRENDE A VIVIR CON TU DIABETES...

Esto incluye conocer tu cuerpo y estar preparada para hacerle frente a tus niveles altos y bajos de glucosa en la sangre. Mantener tus niveles bajo control te hará sentirte y verte bien.

3

PLANIFICA...

Un embarazo inesperado no les da ni a ti ni a tu médico el tiempo necesario para preparar tu cuerpo para un embarazo saludable. Utiliza métodos anticonceptivos o bien opta por no tener sexo hasta que estés lista para tener un bebé.

Para obtener más información...

Tips for Teens with Diabetes *en español*

http://ndep.nih.gov/media/KidsTips_What_Spanish.pdf

Teens and Diabetes articles *en español*

<http://.diabetes.org/espanol/padres-y-jvenes>

DiabeTeens

<http://www.healthcentral.com/diabe teens>

Michigan Genetics Connection

<http://www.migeneticsconnection.org/teensanddiabetes.shtml>

Nemours Foundation: Health Information

<http://www.nemours.org/e-service/kidshealth.html>

WebMD: Diabetes and Pregnancy

<http://women.webmd.com/pregnancy-diabetes>

Disponibles en inglés solamente

