



Tratamiento de la Diabetes Gestacional (GDM)

El tratamiento comienza con terapia nutricional médica, actividad física y control del peso. Si es necesario, se debe agregar insulina rápidamente para alcanzar los objetivos de glucosa en sangre.

Nutrición

Consulta a un nutricionista dietista registrado y familiarizado con la diabetes gestacional para obtener un plan de alimentación individualizado que satisfaga las necesidades físicas y culturales.

El plan de alimentación debería proporcionar una ingesta adecuada para promover la salud materna y neonatal, alcanzar los objetivos glucémicos y alcanzar un aumento de peso gestacional adecuado.



Actividad física

Se recomienda realizar actividad aeróbica de intensidad moderada durante 150 minutos cada semana, preferiblemente distribuida a lo largo de la semana, más dos días por semana de actividad de fortalecimiento muscular de intensidad moderada, como resistencia o pesas.

Los objetivos de actividad física deben individualizarse, aumentando la cantidad y la intensidad gradualmente con el tiempo.

Insulina (cuando sea necesaria)

La insulina es el medicamento preferido para el tratamiento de la diabetes gestacional y debe agregarse rápidamente al asesoramiento conductual, si es necesario, para lograr los objetivos glucémicos.

Durante la diabetes gestacional, los requerimientos de insulina aumentan drásticamente desde las 24 semanas hasta el parto.

