



# Tratamiento de la Diabetes Gestacional (GDM)

Una alimentación saludable y la actividad física son los primeros pasos para controlar la diabetes gestacional. Es posible que necesites insulina para controlar tu nivel de glucosa (azúcar en sangre).

## Nutrición

Los alimentos saludables contribuyen a un embarazo saludable: consulta con un dietista para conocer las opciones de alimentos y un plan de alimentación.

Las proteínas, los carbohidratos y las grasas juegan un papel en una alimentación saludable.



## Actividad física



Utiliza una combinación de actividades aeróbicas (como caminar) y de fuerza (como levantar pesas livianas).

Intenta hacerlo al menos 20 minutos al día.

Cada persona tiene metas diferentes: intenta realizar 150 minutos de actividad por semana.

Habla con tu obstetra-ginecólogo sobre formas seguras de hacer ejercicio.

## Insulina (cuando sea necesaria)

A veces se necesita insulina para controlar los niveles de glucosa en sangre mientras tienes diabetes gestacional. Tu proveedor de atención médica te guiará sobre cómo tomar insulina.

