American Diabetes Association®

Guidelines InSIGHT
Your visual guide to the guidelines

Atención GDM Empoderada

Superando el trato desigual y apoyando a poblaciones de alto riesgo durante el embarazo

Guía para una atención prenatal centrada en la persona a través de historias de pacientes.

INESTABILIDAD SOCIAL	TEMA	ACCIÓN
"Aunque recibo ayuda con alimentos, muchas veces tengo que elegir entre comer yo o asegurarme de que mi familia tenga suficiente." – Maria	Acceso limitado a vivienda segura, alimentos nutritivos y recursos financieros.	Evaluar necesidades de recursos y conectar a las personas con programas de vivienda, seguridad y nutrición.
ESTIGMA Y CARGA EMOCIONAL	**TEMA**	**ACCIÓN**
"A veces siento que me juzgan incluso antes de compartir mis preocupaciones. Eso hace que sea más difícil venir a las citas." – Tanya	Percepción de juicio y estrés emocional durante el embarazo.	Usar comunicación empática y ofrecer atención grupal o entre pares para fomentar conexión y confianza.
ESFUERZO Y TIEMPO NECESARIO	**TEMA**	**ACCIÓN**
"Equilibrar las revisiones de glucosa, el trabajo y el cuidado de mis hijos puede sentirse abrumador." – Aisha	Responsabilidades que compiten entre el manejo de la diabetes, el empleo y el cuidado familiar.	Simplificar los planes de atención y ofrecer opciones flexibles como citas agrupadas o telemedicina.
DEMANDAS DE TAREAS Y TIEMPO	**TEMA**	**ACCIÓN**
"Quiero seguir mi plan de alimentación, pero no es fácil encontrar comida fresca y accesible donde vivo." – Elena	Acceso limitado a alimentos saludables, asequibles y culturalmente familiares.	Proporcionar estrategias de alimentación personalizadas y económicas, y conectar con programas locales de nutrición.
COMPRENSIÓN DE SALUD	**TEMA**	**ACCIÓN**
"Las etiquetas de nutrición pueden ser confusas. No siempre estoy segura de cuáles alimentos son mejores para mis metas de glucosa." – Sofia	Dificultad para entender etiquetas nutricionales, conteo de carbohidratos e instrucciones.	Usar lenguaje sencillo, herramientas visuales y el método de "teach-back" para asegurar comprensión.

La atención prenatal grupal aumenta la realización de pruebas de tolerancia a la glucosa en el posparto.

La atención prenatal grupal está asociada con patrones de alimentación más saludables y una menor ganancia de peso gestacional.

Mejor comprensión de la salud mejora el autocontrol, el A1C y los resultados del embarazo.



Esta infografía se basa en las recomendaciones de las Estándares de Cuidado de la Diabetes de la ADA-2026