



Diabetes durante el embarazo

Diabetes During Pregnancy (Spanish)



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Contenido/Table of Contents

Diabetes y embarazo/Diabetes and Pregnancy

Diabetes y embarazo	4
Diabetes and Pregnancy	
Sentimientos sobre estar embarazada y tener diabetes	10
Feelings About Being Pregnant and Having Diabetes	
Consejos de seguridad para conducir	11
Driving Safety Tips	

Exámenes/Tests

Evaluación del primer trimestre	13
First Trimester Screen	
Conteo de movimientos fetales	15
Fetal Movement Count	
Prueba sin estrés en el embarazo	17
Non-Stress Test in Pregnancy	

Mida sus niveles de azúcar en la sangre/

Checking Your Blood Sugar

Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo	19
How to Check Your Blood Sugar During Pregnancy	
Nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo	27
High Blood Sugar in Pregnancy	

Este documento solo es para fines informativos. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

This book is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

Para obtener más información médica, visita wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con Library for Health Information llamando al 614-293-3707 o escribiendo a health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patientedsp or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

Nivel bajo de azúcar en la sangre durante el embarazo	31
Low Blood Sugar in Pregnancy	
Glucagón	36
Glucagon	
Prueba de cetonas en la orina durante el embarazo	41
Testing Urine for Ketones During Pregnancy	
Registro del azúcar en la sangre para pacientes embarazadas con diabetes	45
Blood Sugar Record for Pregnant Patients with Diabetes	
Registro de azúcar en la sangre para pacientes embarazadas con diabetes que toman insulina	46
Blood Sugar Record for Pregnant Patients with Diabetes Taking Insulin	

Insulina/Insulin

Insulina durante el embarazo	47
Insulin During Pregnancy	
Cómo administrarte insulina con una pluma de insulina	53
How to Take Your Insulin with an Insulin Pen	

Dieta/Diet

Mi plan de nutrición para la diabetes durante el embarazo	57
My Diabetes Nutrition Plan During Pregnancy	
Comidas saludables para un nivel saludable de azúcar en la sangre	61
Healthy Meals for Healthy Blood Sugar	
Snacks saludables para un nivel saludable de azúcar en la sangre	75
Healthy Snacks for Healthy Blood Sugar	
Cómo hacerle frente a los días de enfermedad	80
Dealing with Sick Days	
Reemplazo de carbohidratos para los días de enfermedad	90
Sick Day Carbohydrate Replacement	

Ejercicio/Exercise

Diabetes y ejercicio	94
Diabetes and Exercise	

Vivir con diabetes/Living with Diabetes

Estrés y diabetes	98
Stress and Diabetes	
Después del parto para personas con diabetes	102
After Delivery for People with Diabetes	
Mis notas	106
My Notes	

Para obtener una copia digital de este libro, visita go.osu.edu/pted3753.

Diabetes y embarazo

Diabetes and Pregnancy

How will diabetes affect my pregnancy?

Several changes may be needed during pregnancy to keep your blood sugar in a healthy range.

First Trimester

Insulin needs may drop during the first 3 months, called the first trimester, because the growing baby uses some of your blood glucose, also called blood sugar. You may also have morning sickness and eat less than usual. This can decrease your blood sugar level and insulin needs. You must guard against low blood sugar, also called hypoglycemia or an insulin reaction, by following your nutrition plan closely. Do not skip meals or snacks because you feel nauseous. Morning sickness may be helped by eating. If you cannot eat larger meals, try to eat small frequent meals. Have a snack at bedtime and carry a snack with you during the day.

Signs of low blood sugar include:

- Nervousness
- Sweating
- Hunger
- Fast heart beat
- Drowsiness
- Weakness
- Headache

¿Cómo afectará la diabetes mi embarazo?

Es posible que debas hacer varios cambios durante el embarazo para mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.

Primer trimestre

Las necesidades de insulina pueden disminuir durante los primeros 3 meses, llamados el primer trimestre, porque el bebé en crecimiento usa parte de tu glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre. Es posible que también tengas náuseas matutinas y comas menos de lo habitual. Esto puede disminuir tu nivel de azúcar en la sangre y tus necesidades de insulina. Debes protegerte contra el bajo nivel de azúcar en la sangre, también llamado hipoglucemia o reacción a la insulina, siguiendo de cerca tu plan de nutrición. No te saltes comidas ni snacks porque sientas náuseas. Las náuseas matutinas pueden aliviarse comiendo. Si no puedes comer comidas más abundantes, intenta comer comidas pequeñas y frecuentes. Come algo antes de acostarte y lleva contigo otro snack durante el día.

Las señales de niveles bajos de azúcar en la sangre incluyen:

- Nerviosismo
- Sudoración
- Hambre
- Frecuencia cardíaca acelerada
- Somnolencia
- Debilidad
- Dolor de cabeza

Each person will become familiar with their own signs of low blood sugar. Treat low blood sugar by eating carbohydrates, such as milk, crackers, and fruit.

Second Trimester

About the fourth month when you start the second trimester, your insulin needs will increase. The placenta begins to make hormones that interfere with the work of insulin. You will likely need more insulin to overcome the effects of the placenta. Your healthcare provider may order different insulins to keep your blood sugar in a healthy range. Sometimes during pregnancy, a short stay in the hospital is needed to closely check your blood sugar and medicines.

Third Trimester

During the last 3 months of your pregnancy, called the third trimester, your baby will grow quickly. You will need to follow your nutrition plan to help your baby grow. The extra food along with the effect of placental hormones will increase your insulin needs. Insulin needs may double or triple from your pre-pregnancy insulin needs if you have type 1 diabetes. Your provider will continue to adjust your insulin to meet your body's needs.

In rare cases, your provider may recommend that you take corticosteroids to speed up the development of your baby's lungs before your baby is born. When babies are born too early, their lungs are not yet fully developed, and they have problems breathing. If steroids are given, this could impact your blood sugar control, and you may need more insulin for a short period of time.

Cada persona se familiarizará con sus propias señales de bajo nivel de azúcar en la sangre. Trata el nivel bajo de azúcar en la sangre comiendo carbohidratos, como leche, galletas y fruta.

Segundo trimestre

Alrededor del cuarto mes, cuando comienza el segundo trimestre, tus necesidades de insulina aumentarán. La placenta comienza a producir hormonas que interfieren con el trabajo de la insulina. Probablemente necesitarás más insulina para superar los efectos de la placenta. Tu proveedor de atención médica puede ordenar diferentes insulinas para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable. A veces, durante el embarazo, es necesaria una breve estancia en el hospital para controlar de cerca el nivel de azúcar en la sangre y los medicamentos.

Tercer trimestre

Durante los últimos 3 meses de tu embarazo, llamados el tercer trimestre, tu bebé crecerá rápidamente. Necesitarás seguir tu plan de nutrición para ayudar a tu bebé a crecer. El exceso de comida junto con el efecto de las hormonas placentarias aumentará tus necesidades de insulina. Si tiene diabetes tipo 1, tus necesidades de insulina pueden duplicarse o triplicarse en comparación con tus necesidades de insulina previas al embarazo. El proveedor continuará ajustando tu insulina para cubrir las necesidades de tu cuerpo.

En casos poco frecuentes, tu proveedor puede recomendarte que tomes corticosteroides para acelerar el desarrollo de los pulmones de tu bebé antes de que nazca. Cuando los bebés nacen antes de tiempo, sus pulmones no están completamente desarrollados y tienen dificultad para respirar. Si te administran esteroides, eso podría afectar el control del azúcar en la sangre y es posible que necesites más insulina durante un corto período de tiempo.

How do I keep my blood sugar in a healthy range during pregnancy?

Follow a daily routine:

- Regular meals
- Insulin injections before meals and bedtime, as directed by your provider
- Moderate exercise

Check your blood sugar at home as often as you are directed. Daily blood sugar checks let you see patterns of high and low blood sugar. Keep an accurate record of your results and be sure to bring these results to each clinic visit. You may also need to test your urine for ketones as instructed by your provider. Keep a record of your urine checks also.

How often do I need to check my blood sugar level?

Blood sugar testing may be needed 4 to 8 times a day. The test is done by sticking a finger for a drop of blood. The blood is put on a test strip in a meter. **Your goal is to keep your blood sugar level between 60 to 120 mg/dL.** If you do not know how to use a glucose meter, ask your nurse or pharmacist to teach you.

¿Cómo puedo mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable durante el embarazo?

Sigue una rutina diaria:

- Comidas normales
- Inyecciones de insulina antes de las comidas y antes de acostarte, según lo indique tu proveedor
- Ejercicio moderado

Controla tu nivel de azúcar en la sangre en casa con la frecuencia que te indiquen. Los controles diarios de azúcar en la sangre te permiten ver patrones de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre. Mantén un registro preciso de tus resultados y asegúrate de traerlos a cada visita en la clínica. También es posible que necesites analizar tu orina para detectar cetonas según las indicaciones del proveedor. Mantén también un registro de tus análisis de orina.

¿Con qué frecuencia debo controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

Es posible que sea necesario hacer pruebas de azúcar en la sangre de 4 a 8 veces al día. La prueba se realiza pinchando un dedo para extraer una gota de sangre. La sangre se pone en una tira de prueba en un medidor. **Tu objetivo es mantener tu nivel de azúcar en la sangre entre 60 a 120 mg/dL.** Si no sabes cómo usar un glucómetro, pídele a tu enfermero o farmacéutico que te enseñe.

Will my baby be healthy?

If your blood sugar stays in a healthy range during your pregnancy, your chances of having a healthy baby are about the same as a pregnant person who does not have diabetes. However, if your blood sugar level is not kept at a near normal level, your baby may have a number of problems. To find out how healthy your baby is, your provider may order tests to monitor baby's heart rate and activity levels. This is in addition to blood tests, urine tests, and ultrasound testing.

If blood sugar levels are not kept in a healthy range in the first 3 months of pregnancy, your baby has a higher risk of:

- Birth defects
- Being large at birth (over nine pounds), which can make delivery more difficult
- Low blood sugar after birth

Your baby will be watched closely in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) after delivery, as needed.

The key to helping prevent problems for your baby is to keep your blood sugar level as close to normal as possible.

Will I have complications?

The number and type of complications depends on several factors. One of them includes keeping your blood sugar in a healthy range. Other factors are related to how your general health has been affected by your diabetes. In general, if your blood sugar levels were kept in a healthy range before your pregnancy, your complications from diabetes will be fewer.

¿Mi bebé será sano?

Si tu nivel de azúcar en la sangre se mantiene en un rango saludable durante el embarazo, tus posibilidades de tener un bebé sano son aproximadamente las mismas que las de una persona embarazada que no tiene diabetes. Sin embargo, si tu nivel de azúcar en la sangre no se mantiene cerca de lo normal, tu bebé puede tener una serie de problemas. Para saber qué tan saludable está tu bebé, el proveedor puede solicitar pruebas para monitorear la frecuencia cardíaca y los niveles de actividad del bebé. Esto se suma a los análisis de sangre, análisis de orina y pruebas de ultrasonido.

Si los niveles de azúcar en la sangre no se mantienen en un rango saludable durante los primeros 3 meses de embarazo, tu bebé tiene más riesgo de:

- Defectos de nacimiento
- Ser grande al nacer (más de nueve libras), lo que puede dificultar el parto
- Nivel bajo de azúcar en la sangre después del parto

A tu bebé lo vigilarán de cerca en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) después del parto, según sea necesario.

La clave para ayudar a prevenir problemas para tu bebé es mantener tu nivel de azúcar en la sangre lo más cerca de lo normal posible.

¿Tendré complicaciones?

El número y tipo de complicaciones depende de varios factores. Una de ellas incluye mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable. Otros factores están relacionados con cómo la diabetes ha afectado tu salud general. En general, si tus niveles de azúcar en la sangre se mantuvieron en un rango saludable antes del embarazo, tus complicaciones por diabetes serán menores.

A complication that is common for pregnant people with diabetes is the development of preeclampsia. Preeclampsia begins at conception, but symptoms do not show until after 20 weeks of pregnancy. Symptoms include severe swelling, high blood pressure, and protein in the urine. Treatment for this condition is **very important** for your health and the health of your baby. Discuss symptoms of preeclampsia with your provider.

What are the chances of my baby having diabetes?

The chances of your baby having diabetes at birth are small.

- **For people who have type 1 diabetes during pregnancy**, most of their children never develop diabetes.
- **For people who have type 2 diabetes during pregnancy**, their children may develop diabetes later in life as an adult.

Talk to your provider about your concerns.

Can I breastfeed my baby?

After delivery your insulin needs will decrease if you have type 1 or type 2 diabetes. Your insulin will be adjusted over several days. This should not affect your choice to breastfeed. Your body will need proper nutrition, including simple sugars, to produce milk. You will need to increase your calories by about 500 calories each day. Your provider will help you adjust your diet and insulin to meet your and your baby's nutritional needs.

Una complicación frecuente en las mujeres embarazadas con diabetes es el desarrollo de preeclampsia. La preeclampsia comienza en la concepción, pero los síntomas no aparecen hasta después de las 20 semanas de embarazo. Los síntomas incluyen hinchazón grave, presión alta y proteínas en la orina. El tratamiento para esta condición médica es **muy importante** para tu salud y la salud de tu bebé. Habla con tu proveedor sobre los síntomas de la preeclampsia.

¿Cuáles son las posibilidades de que mi bebé tenga diabetes?

Las probabilidades de que tu bebé tenga diabetes al nacer son pequeñas.

- **En las personas que tienen diabetes tipo 1 durante el embarazo**, la mayoría de sus hijos nunca desarrollan diabetes.
- **En el caso de las personas que tienen diabetes tipo 2 durante el embarazo**, sus hijos pueden desarrollar diabetes más adelante en la vida, como adultos.

Habla con el proveedor sobre tus preocupaciones.

¿Puedo amamantar a mi bebé?

Después del parto, tus necesidades de insulina disminuirán si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2. Tu insulina se ajustará durante varios días. Esto no debería afectar tu decisión de amamantar. Tu cuerpo necesitará una nutrición adecuada, incluyendo azúcares simples, para producir leche. Necesitarás aumentar tus calorías en aproximadamente 500 calorías cada día. El proveedor te ayudará a ajustar tu dieta e insulina para cubrir tus necesidades nutricionales y las de tu bebé.

What does all this mean?

The more you know about diabetes during pregnancy, the easier it will be for you to manage your blood sugar and prevent problems. Many professionals can help you, but you are responsible for your day to day care. By taking good care of yourself, you will increase your chances of having a safe pregnancy and a healthy, normal baby.

Resources for diabetes

For more information about diabetes, please talk to any member of your healthcare team and visit these websites:

- **Ohio State Diabetes and Metabolism Research Center (DMRC)**, medicine.osu.edu/departments/internal-medicine/dmrc
- **American Diabetes Association**, diabetes.org
- **Academy of Nutrition and Dietetics**, eatright.org
- **American Heart Association**, heart.org/en/health-topics/diabetes
- **Centers for Disease Control and Prevention**, cdc.gov/diabetes
- **JDRF**, jdrf.org/t1d-resources – type 1 diabetes resources and support
- **U.S. National Library of Medicine’s MedlinePlus**, medlineplus.gov/diabetesmellitus.html
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**, niddk.nih.gov/health-information/diabetes

¿Qué significa todo esto?

Cuanto más sepas sobre la diabetes durante el embarazo, más fácil te resultará manejar tu nivel de azúcar en la sangre y prevenir problemas. Muchos profesionales pueden ayudarte, pero tú eres responsable de tu cuidado diario. Si te cuidas bien, aumentarás tus posibilidades de tener un embarazo seguro y un bebé sano y normal.

Recursos para la diabetes

Para obtener más información sobre la diabetes, habla con cualquier miembro de tu equipo de atención médica y visita estos sitios web:

- **Ohio State Diabetes and Metabolism Research Center (DMRC)**, medicine.osu.edu/departments/internal-medicine/dmrc
- **American Diabetes Association**, diabetes.org
- **Academy of Nutrition and Dietetics**, eatright.org
- **American Heart Association**, heart.org/en/health-topics/diabetes
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**, cdc.gov/diabetes
- **JDRF**, jdrf.org/t1d-resources – recursos y apoyo para la diabetes tipo 1
- **MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.**, medlineplus.gov/diabetesmellitus.html
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**, niddk.nih.gov/health-information/diabetes

Sentimientos sobre estar embarazada y tener diabetes

Feelings About Being Pregnant and Having Diabetes

- It is important to understand how being pregnant can affect how you manage your diabetes. Your diet and medicines may need to be changed often.
- During your pregnancy, situations may arise that require you to be on bed rest or to be admitted to the hospital. Discuss with your family and friends how they may be of help during this time.
- Identify problems that may cause you to worry, such as financial concerns and child care issues. Our social worker will be able to help. Please call and let us know the problems or concerns that you have.
- Several times a day go to a quiet place and concentrate on relaxing. It is helpful to imagine yourself in a peaceful place while you close your eyes.
- If you are having problems managing your diabetes, do not see yourself as a failure. There are many people willing to help, and all you have to do is call.

Keep your clinic appointments and follow medical advice to help you have a safe pregnancy and a healthy baby.



- Es importante entender cómo el embarazo puede afectar el modo en que controlas tu diabetes. Es posible que sea necesario cambiar con frecuencia tu dieta y tus medicamentos.
- Durante el embarazo pueden surgir situaciones que te exijan reposo en cama o ingreso al hospital. Habla con tus familiares y amigos sobre cómo pueden ayudarte en ese momento.
- Identifica los problemas que puedan preocuparte, como preocupaciones económicas y cuestiones de cuidado infantil. Nuestro trabajador social podrá ayudarte. Llámanos y dinos los problemas o preocupaciones que tienes.
- Varias veces al día ve a un lugar tranquilo y concéntrate en relajarte. Es útil imaginarte en un lugar tranquilo mientras cierras los ojos.
- Si tienes problemas para manejar tu diabetes, no te consideres una fracasada. Hay muchas personas dispuestas a ayudarte, lo único que tienes que hacer es llamar.

Asiste a tus citas a la clínica y sigue la recomendación médica que te ayudará a tener un embarazo seguro y un bebé sano.

Consejos de seguridad para conducir

Driving Safety Tips

When traveling by car:

- Always wear medical identification to let people know in an emergency that you have diabetes.
 - Always eat before driving. Include 1 serving each of a carbohydrate and a protein food.
 - Always check your blood sugar before driving. **Do not drive if your blood sugar is below 80 mg/dL.**
 - Always have these supplies with you:
 - Blood sugar meter
 - Testing supplies, such as glucose test strips, lancing device, lancets, and alcohol swabs
 - Snacks, glucose tablets, or oral glucose gel
- Do not leave your supplies in a hot or cold car.
- Do not drive if you are not feeling well.
 - Always wear a seat belt. Be sure the belt is below your belly and low on your hips.
 - Walk a few minutes every couple of hours to improve the blood flow in your legs.



Cuando viajes en auto:

- Usa siempre una identificación médica para que en caso de emergencia las personas sepan que tienes diabetes.
 - Come siempre antes de conducir. Incluye 1 porción de cada uno de los alimentos ricos en carbohidratos y proteínas.
 - Revisa siempre tu nivel de azúcar en la sangre antes de conducir. **No conduzcas si tu nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 80 mg/dL.**
 - Ten siempre contigo estos suministros:
 - Glucómetro
 - Suministros de prueba, como tiras reactivas de glucosa, dispositivo de punción, lancetas e hisopos con alcohol
 - Snacks, tabletas de glucosa o gel de glucosa oral
- No dejes tus suministros en un auto expuesto a temperaturas frías o calientes.
- No conduzcas si no te sientes bien.
 - Siempre usa cinturón de seguridad. Asegúrate de que el cinturón pase por debajo del abdomen y justo debajo de las caderas.
 - Camina unos minutos cada dos horas para mejorar el flujo de sangre en las piernas.

- If you begin to feel ill while you are driving, pull over. Determine what is causing you to feel ill. The cause could be high or low blood sugar or an issue unrelated to your diabetes. **If you need help, call 911. Do not drive yourself to the emergency department.**
- Si comienzas a sentirte mal mientras conduces, detente. Determina qué es lo que te hace sentir enferma. La causa podría ser un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre o un problema no relacionado con la diabetes. **Si necesitas ayuda, llama al 911. No conduzcas hasta el Departamento de Emergencias (Emergency Department).**

Evaluación del primer trimestre

First Trimester Screen

There are 2 parts to the first trimester screen: a blood test and an ultrasound. This screen occurs between 11 and 14 weeks of pregnancy.

Please come to your appointment with a full bladder.

Checking for chromosome defects

The first trimester screen checks for:

- Down syndrome or trisomy 21
- Edward's syndrome or trisomy 18
- Patau syndrome or trisomy 13

Brain and spinal cord problems are not checked with this test. Common problems with the brain and spinal cord are checked with an alpha fetal protein (AFP) test done later in pregnancy. The first trimester screen is more accurate than a quad screen to check for these specific chromosome defects, called chromosome abnormalities.

Having the test

An abdominal ultrasound is done, and then a finger stick to get a blood sample. Gel is placed on the abdomen and a probe is used to measure your baby. Rarely, the ultrasound is done with a probe placed in the vagina. **It is very important that you arrive with a full bladder for this test.**

La evaluación del primer trimestre consta de dos partes: un análisis de sangre y un ultrasonido. Esta evaluación se hace entre las semanas 11 y 14 del embarazo.

Ven a tu cita con la vejiga llena.

Comprobación de defectos cromosómicos

La evaluación del primer trimestre verifica:

- Síndrome de Down o trisomía 21
- Síndrome de Edwards o trisomía 18
- Síndrome de Patau o trisomía 13

Los problemas del cerebro y de la médula espinal no se detectan con esta prueba. Los problemas frecuentes en el cerebro y la médula espinal se detectan con una prueba de proteína alfa fetal (AFP) que se hace más adelante en el embarazo. La evaluación del primer trimestre es más precisa que la prueba cuádruple para detectar estos defectos cromosómicos específicos, llamados anomalías cromosómicas.

Cómo se hace la prueba

Se hace un ultrasonido abdominal y luego una punción en el dedo para obtener una muestra de sangre. Se coloca un gel en el abdomen y se usa una sonda para medir a tu bebé. En raras ocasiones, el ultrasonido se hace con una sonda que se coloca en la vagina. **Es muy importante que llegues con la vejiga llena para esta prueba.**

The blood test, ultrasound, and your age are used to measure the risk of your baby having one of the problems listed above. The results will be sent to your healthcare provider in 5 to 6 days. Waiting for the results can cause anxiety and worry. Talk to your partner, provider, and family about your feelings.

Test results

This test is a screening only. It helps your provider **measure the risk or chance** of your baby having one of these chromosome defects. It does not tell us for certain if a baby has a disorder or does not have one.

- **A normal test result means you have a lower risk or chance** of having one of these defects.
- **An abnormal test result means that you have a higher risk or chance** of having one of these defects. More tests may be ordered to check for possible problems.

If more testing is needed

Other testing may be done, such as:

- Blood tests to check the baby's DNA in your blood.
- A detailed ultrasound of your baby.
- Testing of a sample of the fluid around the baby, called amniocentesis.
- Testing of some tissue from the placenta called a CVS (Chorionic Villus Sampling).

You may get genetic counseling to review the results.

El análisis de sangre, el ultrasonido y tu edad se usan para medir el riesgo de que tu bebé tenga uno de los problemas mencionados arriba. Los resultados se enviarán a tu proveedor de atención médica en 5 a 6 días. Esperar los resultados puede causar ansiedad y preocupación. Habla con tu pareja, tu proveedor y tu familia sobre tus sentimientos.

Resultados de la prueba

Esta prueba es solo una evaluación. Ayuda a tu proveedor **a medir el riesgo o la probabilidad** de que tu bebé tenga uno de estos defectos cromosómicos. No nos dice con certeza si un bebé tiene un trastorno o no lo tiene.

- **Un resultado normal de la prueba significa que tienes menos riesgo o probabilidad** de tener uno de estos defectos.
- **Un resultado anormal de la prueba significa que tienes más riesgo o probabilidad** de tener uno de estos defectos. Es posible que se ordenen más pruebas para detectar posibles problemas.

Si es necesario hacer más pruebas

Se pueden hacer otras pruebas, como:

- Análisis de sangre para comprobar el DNA del bebé en tu sangre.
- Un ultrasonido detallado de tu bebé.
- Análisis de una muestra del líquido que rodea al bebé, denominada amniocentesis.
- Análisis de una parte del tejido de la placenta llamado CVS (muestreo de vellosidades coriónicas).

Es posible que recibas orientación genética para revisar los resultados.

Conteo de movimientos fetales

Fetal Movement Count

Your healthcare provider will tell you when to start checking for fetal movement, also called kick counts. It often begins with the 7th month of pregnancy. It involves counting the number of times your baby moves in 2 hours. Your baby naturally moves and then sleeps. When moving, your baby may feel like a kick, ripple, twist, or rolling in your abdomen. As baby gets bigger, you may also feel stretching and pulling.

Do kick counts 1 or 2 times a day as instructed by your provider. After you eat a meal is often a good time.



Tu proveedor de atención médica te indicará cuándo comenzar a controlar el movimiento del bebé no nacido, también llamado conteo de patadas. A menudo comienza en el 7.º mes del embarazo. Consiste en contar el número de veces que se mueve tu bebé en 2 horas. Tu bebé se mueve y luego duerme de manera natural. Cuando tu bebé se mueve, puedes sentir como una patada, una ondulación,

un giro o un balanceo en tu abdomen. A medida que el bebé crece, es posible que también sientas estiramiento y tirones.

Haz el conteo de patadas 1 o 2 veces al día según las indicaciones de tu proveedor. Después de las comidas es un buen momento para hacerlo.

How to do kick counts

1. Lay on your left or right side.
2. Use a clock, watch, or smartphone to record the time. Set the timer for 2 hours.
3. Each time your baby moves, make a mark in a chart or on a piece of paper.

What the kick counts mean

- **If your baby moves 10 times or more in 2 hours**, your baby is probably healthy and doing well.
- **If your baby moves less than 10 times in 2 hours**, call your provider or come to the Labor and Delivery Unit.

Cómo contar las patadas

1. Recuéstate sobre tu lado derecho o izquierdo.
2. Usa un reloj de pared, de pulsera o un teléfono inteligente para registrar el tiempo. Pon el cronómetro en 2 horas.
3. Cada vez que tu bebé se mueva, haz una marca en una tabla o en una hoja.

Qué significa el conteo de las patadas

- **Si tu bebé se mueve 10 veces o más en 2 horas**, es probable que esté sano y se encuentre bien.
- **Si tu bebé se mueve menos de 10 veces en 2 horas**, llama a tu proveedor o acude a la Unidad de Trabajo de Parto y Parto (Labor and Delivery Unit).

Prueba sin estrés en el embarazo

Non-Stress Test in Pregnancy

A non-stress test (NST) checks the health of your baby by looking at your baby's heartbeat and movement during pregnancy. The test may be used when:

- Your baby is not moving as much as usual.
- You are near the end of pregnancy or past your due date.
- Your pregnancy is high risk.

About the test

NST is often given after 28 weeks of pregnancy when your baby is able to respond to the test.

- For a high risk pregnancy, the test may be given before 28 weeks.
- If you are admitted to the hospital during your pregnancy, the test may be given 1 to 2 times a day to check the health of your baby.
- There are no known risks or side effects for you or your baby when having the test.
- The test may be repeated during pregnancy.

Una prueba sin estrés (NST) comprueba la salud de tu bebé observando los latidos y movimientos de su corazón durante el embarazo. La prueba se puede usar cuando:

- Tu bebé no se está moviendo tanto como de costumbre.
- Te encuentras casi al final del embarazo o pasada de la fecha probable de parto.
- Tu embarazo es de alto riesgo.

Sobre la prueba

La prueba NST generalmente se hace después de las 28 semanas de embarazo, cuando el bebé puede responder a la prueba.

- En un embarazo de alto riesgo, la prueba puede hacerse antes de las 28 semanas.
- Si estás hospitalizada durante el embarazo, la prueba puede hacerse 1 o 2 veces al día para comprobar la salud de tu bebé.
- No se conocen riesgos ni efectos secundarios de la prueba para ti ni para tu bebé.
- La prueba puede repetirse durante el embarazo.

Having the test

Please empty your bladder before the test starts and find a comfortable position lying down. The test will take 20 to 60 minutes.

- A fetal monitor will be placed around your abdomen to check your baby's heart rate. You will push a button every time you feel your baby move.
- The nurse is looking to see that your baby's heartbeat increases as they move. Just as your heartbeat increases with movement, your baby's heartbeat should also increase. The amount of change or increase in your baby's heartbeat will depend on its gestation (age in weeks).
- If your baby is not active during the test, you may be asked to move or the nurse will try to make your baby move using noise or touch. Your baby typically sleeps 20 minutes or more during every hour. The nurse may need to awaken them for the test.

Test results

Test results will be shared with your healthcare provider, who will share the results with you.

Cómo se hace la prueba

Vacía la vejiga antes de que comience la prueba y busca una posición cómoda acostada. La prueba durará entre 20 y 60 minutos.

- Se colocará un monitor fetal alrededor de tu abdomen para revisar la frecuencia cardíaca de tu bebé. Presionarás un botón cada vez que sientas que tu bebé se mueve.
- El enfermero estará observando para ver si los latidos del corazón de tu bebé aumentan a medida que se mueve. Así como los latidos de tu corazón aumentan con el movimiento, los de tu bebé también deberían aumentar. La cantidad de cambio o aumento en los latidos del corazón de tu bebé dependerá de su gestación (edad en semanas).
- Si tu bebé no está activo durante la prueba, es posible que te pidan que te muevas o que el enfermero intente hacer que tu bebé se mueva usando ruido o el tacto. Tu bebé suele dormir 20 minutos o más durante cada hora. Es posible que el enfermero necesite despertarlos para la prueba.

Resultados de la prueba

Los resultados de la prueba se compartirán con tu proveedor de atención médica, quien los compartirá contigo.

Cómo medir el nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo

How to Check Your Blood Sugar During Pregnancy

A blood glucose monitoring device, also called a blood sugar meter or monitor, allows you to measure the amount of sugar, called glucose, in your blood. Some devices use a drop of your blood on a test strip, which is inserted into the device. Others are worn on the skin.

By knowing your blood sugar levels, you and your healthcare team can make changes in your current medicine, diet, and exercise plan to help keep your blood sugar in a healthy range. Checking your blood sugar can help you to treat high or low blood sugar before it becomes a problem or an emergency.

Ask your diabetes educator, pharmacist, nurse, or doctor to show you how to use your blood sugar meter if you have any problems.

Blood sugar target range

Keeping your blood sugar under in a healthy range can help protect against diabetes complications that affect the eyes, kidneys, heart, blood vessels, and nerves. **While pregnant, your blood sugar levels need to be kept in a narrow range, between 60 and 120.**



Un dispositivo de monitoreo del nivel de glucosa en la sangre, también conocido como “glucómetro” o “monitor”, permite medir la cantidad de azúcar, llamada “glucosa”, en la sangre. Algunos dispositivos usan una gota de tu sangre en una tira reactiva, que se

inserta en el dispositivo. Otros se llevan en la piel.

Si conoces tus niveles de azúcar en la sangre, tú y tu equipo de atención médica pueden hacer cambios en tu medicamento actual, dieta y plan de ejercicios para ayudar a mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable. Medir tu nivel de azúcar en la sangre puede ayudarte a tratar un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre antes de que se vuelva un problema o una emergencia.

Pide al educador de la diabetes, farmacéutico, enfermero o médico que te muestre cómo usar el glucómetro si tienes algún problema.

Rangos objetivo de azúcar en la sangre

Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable puede ayudar a protegerte contra las complicaciones de la diabetes que afectan los ojos, los riñones, el corazón, los vasos sanguíneos y los nervios. **Durante el embarazo, tus niveles de azúcar en la sangre deben mantenerse en un rango estrecho, entre 60 y 120.**

- In the morning when you first wake up, your blood sugar should be 60 to 95.
- Before meals, it should be 60 to 105.
- 2 hours after you eat, it should be 60 to 120.

If your blood sugar is not in a healthy range, do not expect this to change overnight. Start slowly and work with your healthcare provider to get your blood sugar in the target range and learn to live well with diabetes.

High and Low Ranges

Blood sugar above your target range, called **high blood sugar**, may lead to diabetes complications. High blood sugar **can result from eating too much, not exercising enough, stress, illness, or not enough medicine.**

Blood sugar below your target range, called **low blood sugar**, may lead to seizures, coma, and even death. Low blood sugar **can result from not eating enough carbohydrates, too much insulin or diabetes medicine, or too much or unplanned exercise.**

- Por la mañana, cuando te despiertas, tu nivel de azúcar en la sangre debe estar entre 60 y 95.
- Antes de las comidas debe ser de 60 a 105.
- 2 horas después de comer, debe ser de 60 a 120.

Si tu nivel de azúcar en la sangre no está en un rango saludable, no esperes que eso cambie de la noche a la mañana. Comienza lentamente y trabaja con tu proveedor de atención médica para lograr que tu nivel de azúcar en la sangre esté en el rango objetivo y aprendas a manejar bien la diabetes.

Valores altos y bajos

El nivel de azúcar en la sangre superior al rango objetivo llamado **nivel alto de azúcar en la sangre**, puede tener como consecuencia complicaciones de la diabetes. El nivel alto de azúcar en la sangre **puede deberse a comer demasiado, a no hacer suficiente ejercicio, al estrés, a una enfermedad o a no tomar suficientes medicamentos.**

El nivel de azúcar en la sangre por debajo del rango objetivo llamado **nivel bajo de azúcar en la sangre**, puede tener como consecuencia convulsiones, coma e incluso la muerte. El nivel bajo de azúcar en la sangre **puede deberse a no comer suficientes carbohidratos, a un exceso de insulina o de medicamentos para la diabetes, o a hacer mucho ejercicio o ejercicio no planificado.**

nivel bajo de azúcar en la sangre/ low blood sugar	rango adecuado/ target range	nivel alto de azúcar en la sangre/ high blood sugar
menos de 60 o menos de 70 (si tomas insulina) less than 60 or less than 70 (if on insulin)	60 a 120 60 to 120	más de 200 greater than 200

When to check your blood sugar

Your provider will tell you how often to check your blood sugar during pregnancy.

- You may be testing up to 8 times a day. **Testing is often done in the morning, before and after meals, and at bedtime. It may be needed at 3:00 a.m. (or mid-slumber).**
- You will need to check your blood sugar more often during times of stress, illness, infection, or medical procedures. This may be as often as every 1, 2, or 4 hours.

Using a blood sugar meter

Supplies

A variety of blood sugar meters, glucose strips, lancets, and lancing devices are available. Check with your insurance company to see if they cover the cost for certain brands of meters. Meters are often on sale or rebates may be available. The cost of the test strips will be the larger expense, so it may be best to know what your insurance will cover.

Your diabetes educator, doctor, nurse, or pharmacist can help you choose the best meter and supplies for you.

You will need the following supplies:

- Blood sugar meter
- Glucose test strips that match your meter
- Lancing device



Cuándo medir el nivel de azúcar en la sangre

Tu proveedor te dirá con qué frecuencia debes controlar tu nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo.

- Es posible que te hagan la prueba hasta 8 veces al día. **La prueba suele hacerse por la mañana, antes y después de las comidas y antes de acostarte. Puede que sea necesario hacerla a las 3:00 a. m. (o en la fase media del sueño).**
- **Será necesario que controles tu nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia durante períodos de estrés, enfermedad, infección o procedimientos médicos.** Es posible que debas medirlo cada 1, 2 o 4 horas.

Cómo usar un glucómetro

Suministros

Hay disponibles una variedad de glucómetros, tiras de glucosa, lancetas y dispositivos de punción. Consulta con tu compañía de seguros para saber si cubren el costo de ciertas marcas de glucómetros.

Los glucómetros suelen estar en oferta

o puede haber reembolsos disponibles. El costo de las tiras reactivas será el gasto más grande. Por eso, es conveniente que sepas qué cubrirá tu seguro.



Tu educador de la diabetes, tu médico, tu enfermero o tu farmacéutico pueden ayudarte a elegir el mejor glucómetro y los mejores suministros para ti.

Necesitarás los siguientes suministros:

- Glucómetro
- Tiras reactivas de glucosa que se adapten a tu glucómetro
- Dispositivo de punción

- Lancets
- Alcohol swab
- 1 to 2 cotton balls (optional)
- Blood sugar record (a record is included at the back of this book)
- Sharps disposal container

With these supplies, you will need to:

- Check the expiration date on your test strip bottle. Never use the strips if the date has expired. Date the bottle when you open it. **Throw away any strips that have not been used by 3 months after the bottle has been opened.**
- Make sure the cap fits snugly on the test strip bottle. If you use foil wrapped strips, check to make sure the foil wrap has not been opened or damaged. Sunlight and moisture can damage them.
- Code the meter with each new bottle or box of strips if needed.
- Use the control solutions for your meter when you open a new bottle or box of strips to make sure the strips are good, so your result will be correct.
- Safely throw away used lancets in a sharps or needle disposal container. Lancets are single use only. Do not reuse lancets.



- Lancetas
- Hisopo con alcohol
- 1 o 2 bolitas de algodón (opcional)
- Registro de niveles de azúcar en la sangre (se incluye una hoja de registro en la parte de atrás de este libro)
- Recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes

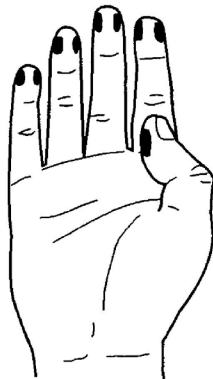
Con estos suministros, es necesario que:

- Verifique la fecha de vencimiento en el frasco de las tiras reactivas. Nunca uses las tiras si se ha cumplido la fecha de vencimiento. Ponle la fecha al frasco cuando lo abras. **Desecha las tiras que no hayas usado 3 meses después de haber abierto el frasco.**
- Te asegures de que la tapa del frasco de las tiras reactivas cierre bien. Si usas tiras envueltas en papel de aluminio, asegúrate de que el papel de aluminio no esté abierto ni dañado. La luz solar y la humedad pueden dañar las tiras.
- Codifique el glucómetro con cada frasco o caja de tiras nuevos si es necesario.
- Usas las soluciones de control de tu glucómetro cada vez que abras un frasco o una caja de tiras nuevos, para asegurarte de que las tiras estén en buen estado y que tus resultados sean correctos.
- Deseches de manera segura las lancetas usadas en un recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes o agujas. Las lancetas son de un solo uso. No las uses lancetas otra vez.

Sites to Use to Check Your Blood Sugar

You can get a drop of blood from:

- The sides of your fingers and thumbs.
- Forearms or top of legs if an alternate site meter is used.



Áreas en las que puedes medir tu nivel de azúcar en la sangre

Puedes obtener una gota de sangre de:

- Los laterales de los dedos de las manos y los pulgares.
- Los antebrazos o la parte superior de las piernas si usas un glucómetro en áreas alternativas.

Most people use their fingers. Use a different finger each time you do a blood sugar check to avoid infection, soreness, and calluses. Avoid using the tip of your finger, as this is the most sensitive area of the finger, and you may feel more pain here.

Never use your feet or toes.

Wash your hands with warm water and soap before you do a check.

If Problems Occur

Most people have no problems. Checking blood sugar is easy and nearly painless. Here are some helpful hints to help you avoid problems.

What to do if your fingers are sore:

- Use only the sides of your fingers and thumbs.
- Use a lancing device with an adjustable cap or depth.
- Use a different finger or thumb for each blood sugar check.
- Use a micro fine lancet (30 to 33 gauge).
- Lightly place the lancing device against the side of your finger.
- Consider alternate site checks.

What to do if the blood drop is too small (this may cause an error code with your meter):

- Shake your hand and lower it below heart level before lancing your finger.
- Do NOT use lancets without a lancing device.
- If using a micro fine lancet, try another gauge lancet.
- Wash your hands with warm, soapy water before lancing.

La mayoría de la gente usa los dedos. Usa un dedo diferente cada vez que te midas el azúcar en la sangre para reducir el riesgo de infecciones, dolores y callosidades. Evita usar la punta del dedo, ya que esta es el área más sensible y puedes sentir más dolor allí. **Nunca uses tus pies ni de dedos de los pies para obtener sangre.**

Lávate las manos con agua tibia y jabón antes de medir tu nivel de azúcar en la sangre.

Si surgen problemas

La mayoría de la gente no tiene problemas. Medir el nivel de azúcar en la sangre es fácil y casi indoloro. Aquí te ofrecemos algunos consejos útiles para ayudarte a evitar problemas.

Qué hacer si te duelen los dedos:

- Usa solo los laterales de los dedos y los pulgares.
- Usa un dispositivo de punción con tapa o profundidad ajustables.
- Usa un dedo o pulgar diferente cada vez que te midas el nivel de azúcar en la sangre.
- Usa una lanceta fina y pequeña (calibre 30 a 33).
- Pon suavemente el dispositivo de punción contra el lateral de tu dedo.
- Considera alternar las áreas para la medición.

Qué hacer si la gota de sangre es demasiado pequeña (esto puede provocar un código de error en el medidor):

- Agita la mano y ponla a una altura por debajo del corazón antes de pincharte el dedo.
- NO uses lancetas sin un dispositivo de punción.
- Si usas una lanceta fina y pequeña, intenta usar una lanceta de otro calibre.
- Lávate las manos con agua tibia y jabón antes de hacer la punción.

- Squeeze your finger until it turns pink before using the lancing device.
- Squeeze your finger after using the lancing device to get a bigger drop of blood.

- Apriétate el dedo hasta que se ponga rosado antes de usar el dispositivo de punción.
- Apriétate el dedo después de usar el dispositivo de punción para obtener una gota de sangre más grande.

Using a continuous glucose monitor

Your healthcare provider or diabetes educator may discuss other options to test your blood glucose (sugar), such as a continuous glucose monitor (CGM). This device continuously measures your blood glucose. It is worn on the skin, most often on the stomach or back of the upper arm.



Follow the instructions that come with your device for where to place it on your body and how long it can be worn. Most are worn for 1 to 2 weeks, or longer.

Based on the device used, some measure glucose every minute while others measure every 5 minutes. Some of these devices still require a finger stick at times for calibration.

CGM can be a useful option for people with diabetes. This is especially true for those who give themselves 4 or more injections of insulin per day, which often requires frequent glucose monitoring.

If you use a CGM, you will still need a blood sugar meter to confirm low blood sugars and to use in the event the CGM fails or detaches too soon.

Cómo usar un monitor continuo de glucosa

Tu proveedor de atención médica o educador de la diabetes puede analizar otras opciones para medir tu glucosa en la sangre (azúcar), como un monitor continuo de glucosa (CGM). Este dispositivo mide continuamente tu glucosa en la sangre. Se pone sobre la piel, sobre todo en el estómago o en la parte de atrás del brazo.

Sigue las instrucciones que vienen con tu dispositivo para saber en qué parte del cuerpo debes ponerlo y por cuánto tiempo lo puedes usar. La mayoría se usa durante 1 o 2 semanas, o más.

Según el dispositivo que se uses, algunos miden la glucosa cada minuto, mientras que otros la miden cada 5 minutos. Para algunos de estos dispositivos todavía es necesario una punción en el dedo para calibrarlos.

El CGM puede ser una opción útil para las personas con diabetes. Esto es especialmente cierto para aquellas personas que se administran 4 o más inyecciones de insulina al día, lo que suele necesitar hacer monitoreos frecuentes de la glucosa.

Si usas un CGM, aún necesitarás un glucómetro para confirmar niveles bajos de azúcar en la sangre y para usarlo en caso de que el CGM falle o se desprenda demasiado pronto.

Supplies

- **Sensor:** A small catheter placed under the skin at home or in an office (implantable sensor).
- **Transmitter:** The transmitter is taped on top of the skin. It connects to the sensor. Some transmitters are used 1 time, while others can be used for 3 months or a year. Some are rechargeable.
- **Receiver:** A receiver displays the blood sugar number, and tells you how fast and in what direction that blood sugar number is moving. Some receivers send data on demand, while others send data automatically. Some receivers use a separate device, while others may be used with compatible smartphones.

Record your blood sugar readings

Keep a record of your blood sugar readings, so you and your provider can see patterns of low and high blood sugar. Make copies of the blood sugar record included in this book or create your own record. Add comments to further personalize your record. It may be helpful to develop codes for diet, activity, illness, weight (weekly), and anything else that would serve as a cue to you as you review your blood sugar levels. Bring your blood sugar record with you to all appointments.

Some blood sugar meters have special features that allow you to download your results into a computer or smartphone for reports. Check the manufacturer's instructions that came with your meter to see if it has these functions.

Suministros

- **Sensor:** En casa o en el consultorio se pone un pequeño catéter bajo la piel (sensor implantable).
- **Transmisor:** El transmisor se pega sobre la piel. Se conecta al sensor. Algunos transmisores se usan 1 vez, mientras que otros pueden usarse durante 3 meses o un año. Algunos son recargables.
- **Receptor:** Un receptor muestra el valor del azúcar en la sangre y te dice qué tan rápido y en qué dirección se está moviendo ese valor del azúcar en la sangre. Algunos receptores envían datos a demanda, mientras que otros lo hacen automáticamente. Algunos receptores usan un dispositivo por separado, mientras que otros pueden usarse con teléfonos inteligentes que sean compatibles.

Registra tus lecturas del nivel de azúcar en la sangre

Mantén un registro de las lecturas del nivel de azúcar en la sangre para que, junto con el proveedor, puedan observar patrones de niveles bajos y altos de azúcar en la sangre. Haz copias del registro de azúcar en la sangre incluido en este libro o crea tu propio registro. Añade comentarios para personalizar aún más tu registro. Puede ser útil desarrollar códigos para dieta, actividad, enfermedad, peso (semanal) y cualquier otra cosa que te sirva como referencia al revisar tus niveles de azúcar en la sangre. Lleva tu registro de azúcar en la sangre a todas las citas.

Algunos glucómetros tienen características especiales que te permiten descargar tus resultados en una computadora o teléfono inteligente para obtener reportes. Consulta las instrucciones del fabricante que vienen con tu glucómetro para saber si tiene estas funciones.

A1C test

An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures your blood sugar over the last **2 to 3 months**.

Outside of pregnancy, an A1C of 7% or less shows that your diabetes is likely in a healthy range. **During pregnancy, our goal is to further lower your A1C to 6 to 6.5% or less.** In general, keeping your A1C between 6% to 7% is important to prevent complications of diabetes.

The A1C test is a partner to daily blood sugar checks. A1C cannot identify patterns of high or low blood sugar. Using a blood sugar meter daily to check your blood sugar lets you see patterns of high and low blood sugar.

You and your healthcare team will look at both your A1C and daily blood sugar check results to determine what changes are needed to your medicines, diet, or exercise to keep your blood sugar in a healthy range.

A1C levels should be checked every 3 to 6 months.

Prueba de A1C

Una prueba de A1C, también llamada prueba de hemoglobina A1C, HbA1C o glucohemoglobina, mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos **2 a 3 meses**.

Después del embarazo, un A1C del 7 % o menos muestra que es probable que la diabetes esté en un rango saludable. **Durante el embarazo, nuestro objetivo es reducir aún más tu A1C al 6 a 6.5 % o menos.** En general, mantener su A1C entre 6 % y 7 % es importante para prevenir complicaciones de la diabetes.

La prueba de A1C es un complemento de tu medición diaria de azúcar en la sangre. La prueba de A1C no puede identificar patrones de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Usar un glucómetro diariamente para medir el azúcar en la sangre te permite ver los patrones de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.

Con tu equipo de atención médica revisarán tus resultados de A1C y del control diario de azúcar en la sangre para determinar qué cambios son necesarios en tus medicamentos, dieta o ejercicios para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.

Los niveles de A1C deben controlarse cada 3 a 6 meses.

Nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo

High Blood Sugar in Pregnancy

High blood sugar means there is too much glucose in the blood. You may also hear the term **hyperglycemia**.

People who have diabetes and get pregnant need to keep their blood sugar levels in a narrow range, between 60 and 120.

- In the morning when you first wake up, your blood sugar should be 60 to 95.
- Before meals, it should be 60 to 105.
- 2 hours after you eat, it should be 60 to 120.

Any time your blood sugar is above 120, it is too high during pregnancy. If blood sugar is consistently high during pregnancy, it can lead to problems for both you and your baby.

Problems for your baby

- If you had high blood sugar at the time you became pregnant, your baby may have problems with their heart, spine, and other organs not forming well in the early weeks of pregnancy.
- If your baby receives too much glucose from you during pregnancy, they may grow too large causing:

Un nivel alto de azúcar en la sangre significa que hay demasiada glucosa en la sangre. También es posible que escuches el término **hiperglucemia**.

Las personas que tienen diabetes y quedan embarazadas necesitan mantener sus niveles de azúcar en la sangre en un rango estrecho, entre 60 y 120.

- Por la mañana, cuando te despiertas, tu nivel de azúcar en la sangre debe estar entre 60 y 95.
- Antes de las comidas debe ser de 60 a 105.
- 2 horas después de comer, debe ser de 60 a 120.

Siempre que tu nivel de azúcar en la sangre sea superior a 120, es demasiado alto durante el embarazo. Si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene constantemente alto durante el embarazo, puede ocasionar problemas tanto para ti como para tu bebé.

Problemas para tu bebé

- Si tenías niveles altos de azúcar en la sangre en el momento de quedar embarazada, tu bebé puede tener problemas con el corazón, la columna vertebral y otros órganos que no se formarán bien en las primeras semanas del embarazo.
- Si tu bebé recibe demasiada glucosa de ti durante el embarazo, puede crecer demasiado y causar:

- The baby's lungs to develop more slowly
- Risk of early delivery
- Risk for injury during birth
- Low blood sugar in the baby at birth
- Risk for stillborn

- Que los pulmones del bebé se desarrollarán más lentamente
- Riesgo de parto prematuro
- Riesgo de lesiones durante el parto
- Nivel bajo de azúcar en la sangre en el bebé al nacer
- Riesgo de muerte fetal

Problems for you

- If you have complications to your eyes, kidneys, or heart because your diabetes is not managed well, these could worsen during pregnancy.
- Pre-eclampsia is more common. There is more stress on the kidneys, and this can cause high blood pressure, swelling, and early delivery.
- If your baby is large due to high blood sugar, a C-section may be needed at delivery. This puts you at more risk of infection and results in a more difficult recovery.

High blood sugar and pregnancy

During pregnancy, your body will need more insulin, especially during the last 3 months. There are several reasons for high blood sugar. The most common reasons during pregnancy include:

- Hormone changes during pregnancy
- Eating more food than your nutrition plan allows
- Eating foods high in sugar or high in simple carbohydrates (refined or processed carbs)
- Not taking enough medicine (insulin)
- Missed, skipped or delayed medicine (insulin)

Problemas para ti

- Si tienes complicaciones en los ojos, los riñones o el corazón porque no tienes un manejo adecuado de la diabetes, éstas podrían empeorar durante el embarazo.
- La preeclampsia es más frecuente. Los riñones sufren mayor estrés, lo que puede causar presión alta, hinchazón y parto prematuro.
- Si tu bebé es grande debido a un alto nivel de azúcar en la sangre, es posible que sea necesaria una cesárea en el momento del parto. Esto te pone en más riesgo de infección y puede dar como resultado una recuperación más difícil.

Nivel alto de azúcar en la sangre y embarazo

Durante el embarazo, tu cuerpo necesitará más insulina, especialmente durante los últimos 3 meses. Existen varios motivos para un nivel alto de azúcar en la sangre. Los motivos más frecuentes durante el embarazo incluyen:

- Cambios hormonales durante el embarazo
- Comer más comida de la que permite tu plan de nutrición
- Comer alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos simples (carbohidratos refinados o procesados)
- No tomar suficiente medicamento (insulina)
- Olvidar tomar el medicamento, omitir o retrasar una dosis (insulina)

- Dehydration
- Stress
- Infection/illness
- Not getting enough exercise

There also may be times when you cannot find a reason for high blood sugar.

Signs of high blood sugar

You may not feel any different when your blood sugar is too high. That is why it is so important that you check your blood sugar level as your healthcare provider advises. While pregnant, you will check your blood sugar 4 to 8 times each day – before meals and 2 hours after eating. **Testing is often done in the morning, before and after meals, and at bedtime.**

If your blood sugar levels go over 120 more than 3 days in a row and you are following your diet, follow up with your provider. You may need to have insulin started or if you are on insulin, your dose may need to be changed.

Signs of high blood sugar may include:

- Extreme thirst
- Feeling moody or grumpy
- Frequent urination
- Vaginal itching or infections
- Increased appetite
- Delayed healing
- Blurred vision
- Numbness in fingers or toes
- Feeling tired or sleepy

- Deshidratación
- Estrés
- Infección/enfermedad
- No hacer suficiente ejercicio

También puede haber ocasiones en las que no puedas encontrar un motivo para un nivel alto de azúcar en la sangre.

Señales de niveles altos de azúcar en la sangre

Es posible que no sientas ninguna diferencia cuando tu nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto. Por eso es tan importante que revises su nivel de azúcar en la sangre según la recomendación de tu proveedor de atención médica. Durante el embarazo, deberás medir tu nivel de azúcar en la sangre de 4 a 8 veces al día – antes de las comidas y 2 horas después de comer. **La prueba suele hacerse por la mañana, antes y después de las comidas y antes de acostarte.**

Si tus niveles de azúcar en la sangre superan 120 durante más de 3 días seguidos y estás siguiendo tu dieta, haz un seguimiento con tu proveedor. Es posible que necesites comenzar a tomar insulina o, si ya la tomas, es posible que sea necesario cambiar tu dosis.

Las señales de un nivel alto de azúcar en la sangre pueden incluir:

- Sed extrema
- Sentirte malhumorada o gruñona
- Ganas de orinar con frecuencia
- Picazón o infecciones vaginales
- Aumento del apetito
- Cicatrización retardada
- Visión borrosa
- Entumecimiento en los dedos de las manos o de los pies
- Sentirte cansada o somnolienta

How to treat high blood sugar

The best way to treat high blood sugar is by balancing food, exercise, and insulin. Review the last couple of days of nutrition plans, activities, diabetes medicines, and your blood sugar record. Look for any changes that might explain the high sugar.

How to prevent high blood sugar

You can prevent high blood sugar by following your diabetes plan.

- Follow your nutrition plan.
- Take your insulin as directed.
- Test your blood sugar level and keep a record of the results.
- Follow your activity and exercise routine.
- Contact your provider if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.

Cómo tratar el nivel alto de azúcar en la sangre

La mejor manera de tratar el nivel alto de azúcar en la sangre es equilibrando la alimentación, el ejercicio y la insulina. Revisa los planes de nutrición, actividades, medicamentos para la diabetes y tu registro de azúcar en la sangre de los últimos días. Busca cualquier cambio que pueda explicar el alto nivel de azúcar.

Cómo prevenir el alto nivel de azúcar en la sangre

Puedes prevenir el nivel alto de azúcar en la sangre siguiendo tu plan para la diabetes.

- Sigue tu plan de nutrición.
- Toma tu insulina según las indicaciones.
- Mide tu nivel de azúcar en la sangre y lleva un registro de los resultados.
- Sigue tu rutina de actividad y ejercicio.
- Comunícate con tu proveedor si observas patrones de niveles altos de azúcar en la sangre.
- Sigue tu plan para los días de enfermedad si estás enferma.

Nivel bajo de azúcar en la sangre durante el embarazo

Low Blood Sugar in Pregnancy

Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock, and insulin reaction. It means that there is not enough blood sugar, called glucose, in the body. Glucose is the major fuel needed to feed the body's cells. During pregnancy, a normal blood sugar level is between 60 and 120. Low blood sugar means that glucose is below 60 or below 70 if you are on insulin.

Low blood sugar risk

Low blood sugar is more likely to occur when you:

- Take too much insulin or oral diabetes medicine.
- Skip, miss, or delay meals.
- Do too much exercise or unplanned exercise.

There may also be times when you do not know why your blood sugar is low.

El nivel bajo de azúcar en la sangre también se llama hipoglucemia, coma hipoglucémico y reacción a la insulina. Significa que tu organismo no tiene suficiente azúcar en la sangre, o glucosa. La glucosa es el principal combustible necesario para alimentar las células del cuerpo. Durante el embarazo, el nivel normal de azúcar en la sangre está entre 60 y 120. Un nivel bajo de azúcar en la sangre significa que la glucosa está por debajo de 60 o por debajo de 70 si estás tomando insulina.

Riesgo de niveles bajos de azúcar en la sangre

Es más probable que presentes un nivel bajo de azúcar en la sangre cuando:

- Te administras demasiada insulina o tomas muchos medicamentos orales para la diabetes.
- Omites, olvidas o retrasas las comidas.
- Haces demasiado ejercicio o ejercicio no planificado.

También es posible que en ocasiones no sepas por qué tu nivel de azúcar en la sangre está bajo.

Signs of low blood sugar

Low blood sugar affects each person differently. Some people have warning signs while other people have none. It is more common in people who have had diabetes for many years to not have warning signs. **Learn how you feel when your blood sugar is too low.**

Sometimes low blood sugar develops slowly while other times it happens within minutes. **Signs may be noticed by others before you notice them. Talk to your family and friends about your signs of low blood sugar, which may include:**

- Feeling shaky
- Feeling dizzy or light-headed
- A fast heartbeat
- Feeling moody or grumpy
- Feeling weak or tired
- Numbness around mouth or lips
- Being unable to speak
- Feeling hungry
- Feeling nervous
- A headache
- Blurred vision
- Not thinking clearly
- Sweating

Señales de niveles bajos de azúcar en la sangre

El nivel bajo de azúcar en la sangre afecta a cada persona de manera diferente.

Algunas personas presentan ciertas señales de advertencia, mientras que otras no presentan ninguna. Es más frecuente que las personas que han tenido diabetes durante muchos años no tengan señales de advertencia. **Aprende qué se siente cuando tu nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo.**

A veces, el nivel bajo de azúcar en la sangre se desarrolla lentamente, mientras que otras veces ocurre en cuestión de minutos. **Otras personas pueden notar las señales antes de que tú lo hagas. Habla con tus familiares y amigos sobre tus señales de niveles bajos de azúcar en la sangre, que pueden incluir:**

- Sentirte temblorosa
- Sentirte mareada o aturdida
- Taquicardia
- Sentirte malhumorada o gruñona
- Sentirte débil o cansada
- Entumecimiento alrededor de la boca o los labios
- Incapacidad para hablar
- Sentirte hambrienta
- Sentirte nerviosa
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- No pensar con claridad
- Sudoración

Treatment for low blood sugar

Short term actions to take:

- **If your blood sugar is 50 to 60, eat or drink some food with sugar (15 grams of carbs),** such as:
 - Chew 3 glucose tablets or 1 package of oral glucose gel
 - 1 tablespoon of sugar
 - ½ cup (4 ounces) of juice or regular soda (not diet)
 - 3 squares of graham crackers
 - 2 teaspoons of honey or syrup
 - 5 to 6 mini jelly beans
 - 2 to 3 gumdrop candies or regular size jelly beans
- **Wait 15 minutes and check your blood sugar.**
 - If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.
- **Wait another 15 minutes and recheck your blood sugar.**
 - If your blood sugar is 40 to 50, eat or drink 30 grams or 2 servings of carbohydrate from the list above. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.

Tratamiento para el nivel bajo de azúcar en la sangre

Las medidas de corto plazo que debes tomar son:

- **Si tu nivel de azúcar en la sangre está entre 50 y 60, come o bebe algo con azúcar (15 gramos de carbohidratos),** como:
 - Masticar 3 tabletas de glucosa o 1 paquete de gel de glucosa oral
 - 1 cucharada de azúcar
 - ½ taza (4 onzas) de jugo o soda normal (no de dieta)
 - 3 cuadrados de galletas Graham
 - 2 cucharaditas de miel o jarabe
 - 5 a 6 gomitas Jelly Beans mini
 - 2 a 3 dulces de goma o gomitas Jelly Beans de tamaño normal
- **Espera 15 minutos y mide tu nivel de azúcar en la sangre.**
 - Si todavía es inferior a 60 o si no te sientes mejor, come o bebe otra porción de un alimento o bebida de la lista.
- **Espera otros 15 minutos y vuelve a medir tu nivel de azúcar en la sangre.**
 - Si tu nivel de azúcar en la sangre está entre 40 y 50, come o bebe 30 gramos o 2 porciones de carbohidratos de la lista de arriba. Espera 15 minutos y vuelve a medir tu nivel de azúcar en la sangre. Si todavía es inferior a 60 o si no te sientes mejor, come o bebe otra porción de un alimento o bebida de la lista. Continúa controlando tu nivel de azúcar en la sangre cada 15 minutos hasta que te encuentres en el rango normal.

- ▶ If your blood sugar is below 40, act quickly. Use instant glucose gel from the pharmacy. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink a serving of food or drink from the list above. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
- ▶ If you check your blood sugar and it is 60 or more and you are still not feeling better, call 911. It may not be a problem with your blood sugar and you may need more help.
- **Be careful not to over treat.** If you panic and start to eat or drink until you feel better, your blood sugar may go too high.
- **When your blood sugar has returned to normal,** eat a meal or snack with complex carbohydrates and protein foods to prevent future low blood sugar levels.
- **Call your healthcare provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week.**
- ▶ Si tu nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 40, actúa rápidamente. Usa gel de glucosa instantáneo de la farmacia. Espera 15 minutos y vuelve a medir tu nivel de azúcar en la sangre. Si tu nivel de azúcar en la sangre todavía es inferior a 60, o si no te sientes mejor, come o bebe una porción de alimento o bebida de la lista de arriba. Continúa controlando tu nivel de azúcar en la sangre cada 15 minutos hasta que te encuentres en el rango normal.
- ▶ Si controlas tu nivel de azúcar en la sangre y es 60 o más y aún no te sientes mejor, llama al 911. Puede que no sea un problema con el nivel de azúcar en la sangre y necesites otro tipo de ayuda.
- **Ten cuidado de no excederte con el tratamiento.** Si entras en pánico y comienzas a comer o beber hasta sentirte mejor, tu nivel de azúcar en la sangre puede aumentar demasiado.
- **Cuando tus niveles de azúcar en la sangre hayan vuelto a la normalidad,** come una comida o un snack con carbohidratos complejos y alimentos proteicos para prevenir futuros niveles bajos de azúcar en la sangre.
- **Llama al proveedor de atención médica si tienes niveles bajos de azúcar en la sangre más de 2 veces en una semana.**

Long term actions to take:

- **Follow your treatment plan.** Review your blood sugar record, diabetes medicines, nutrition plans, and activity of the last few days. Look for any changes that may explain low blood sugar.

Las medidas de largo plazo que debes tomar son:

- **Sigue tu plan de tratamiento.** Revisa tu registro de azúcar en la sangre, medicamentos para la diabetes, planes de nutrición y actividad de los últimos días. Observa si hay algún cambio que pueda explicar tu nivel bajo de azúcar en la sangre.

- Check your blood sugar level as directed (4 to 8 times a day) and record the results in your blood sugar record.
- Take your insulin and oral diabetes medicines as directed. Do not take extra medicine unless directed to do so by your provider.
- Follow your nutrition plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss, skip, or delay meals.
- Exercise as directed.
- **Keep food like glucose tablets, glucose gels, or juice with you at all times** at work, in your car, and when you exercise.
- **Call your provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week or wide swings from high to low blood sugar.**
- Controla tu nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones (de 4 a 8 veces al día) y registra los resultados en tu registro de azúcar en la sangre.
- Adminístrate la insulina y toma los medicamentos orales para la diabetes como te lo indicaron. No uses más medicamentos de los necesarios, a menos que te lo haya indicado tu proveedor.
- Sigue tu plan de nutrición. Come tus comidas y snacks a la misma hora todos los días. No olvides, omitas ni retrases las comidas.
- Haz ejercicio según las indicaciones.
- **Ten siempre a mano alimentos como tabletas de glucosa, geles de glucosa o jugos, ya sea en el trabajo, en tu auto o cuando haces ejercicio.**
- **Llama a tu proveedor si tienes niveles bajos de azúcar en la sangre más de 2 veces en una semana o variaciones bruscas en los niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.**

Let others know you have diabetes

Your spouse, family members, roommates, friends, and coworkers should know that you have diabetes. It is up to you to decide who you tell and how much you tell them about diabetes. They should know that you can have low blood sugar and what they can do when it happens.

Always wear some form of medical identification, such as a medical ID bracelet or carry a wallet card.

Diles a los demás que tienes diabetes

Tu cónyuge, tus familiares, compañeros de habitación, amigos y compañeros de trabajo deben saber que tienes diabetes. Depende de ti decidir a quién se lo cuentas y cuánto le cuentas sobre la diabetes. Deben saber que es posible que tengas niveles bajos de azúcar en la sangre y qué pueden hacer cuando eso sucede.

Siempre usa alguna forma de identificación médica, como un brazalete de identificación médica, o ten en tu billetera una tarjeta con información médica.

Glucagon

If you take insulin, a family member, roommate, or coworker should learn how to give glucagon. Glucagon is a hormone that raises your blood sugar. **It is used as a medicine for severe low blood sugar when you might be found unconscious.** Liquids and food should never be given to someone who is not alert or awake.

Your provider will teach your spouse, family member, or friend how to give glucagon. You will need a prescription. Glucagon is available as an injection (shot) or as a nasal powder.

- Get a prescription from your provider for glucagon.
- Keep glucagon with you. If you use a kit, ask about getting more kits to keep at home, work, or school.
- Pick family, friends, and coworkers who could give you this emergency medicine. Show these helpers where you keep the medicine and have them learn how to use it.

Glucagon Injection

Glucagon comes as either:

- A prefilled syringe, or
- A kit that has liquid in a syringe and powder in a vial. The liquid and powder is mixed together and injected with a small needle. It has to be given immediately after being mixed.

People you have asked to help you need to learn about how to give you an injection ahead of time. They should practice by giving you an insulin shot, so they are able to take action in an emergency.

Glucagón

Si usas insulina, un familiar, un compañero de cuarto o un compañero de trabajo debe aprender a administrar glucagón. El glucagón es una hormona que aumenta el nivel de azúcar en la sangre. **Se usa como un medicamento si tienes niveles muy bajos de azúcar en la sangre, lo que puede hacerte perder el conocimiento.** Nunca se deben dar líquidos ni comida a alguien que no esté consciente o no esté despierto.

Tu proveedor le enseñará a tu cónyuge, familiar o amigo cómo administrar glucagón. Necesitarás una receta. El glucagón está disponible como inyección o como polvo nasal.

- Solicita a tu proveedor una receta para el glucagón.
- Mantén el glucagón contigo. Si usas un kit, pregunta si puedes conseguir más kits para tener en casa, en el trabajo o en la escuela.
- Elige familiares, amigos y compañeros de trabajo que puedan administrarte este medicamento si tienes una emergencia. Muéstrales a estos ayudantes dónde guardas el medicamento y enséñales a usarlo.

Inyección de glucagón

El glucagón viene como:

- Una jeringa precargada, o
- Un kit que tiene una jeringa con un líquido y un vial con un polvo. El líquido y el polvo se mezclan y se inyectan usando una jeringa de aguja pequeña. Debe administrarse inmediatamente después de mezclarla.

Las personas a las que has pedido ayuda deben aprender con anticipación cómo administrarte una inyección. Deberían practicar inyectándose insulina, para que puedan tomar medidas si ocurre una emergencia.

Glucagon prefilled syringe instructions:

These are general instructions for giving a glucagon injection if you have a prefilled syringe. Ask your pharmacist or nurse if you have any questions.

1. Pull the needle cap straight off the syringe.
2. Pinch the skin of the chosen site (upper arm, stomach, or thigh). Hold the pinch for the entire injection.
3. Insert the needle into the skin at a 90 degree angle.
4. Push the plunger down as far as it will go to inject all of the medicine.
5. Remove the syringe from the skin, lifting it straight up from the injection site.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given.
7. Call 911.
8. Throw away the syringe in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Glucagon kit instructions:

These are general instructions for giving a glucagon injection if you have a kit.

Check your own kit's instructions and ask your pharmacist or nurse if you have any questions.

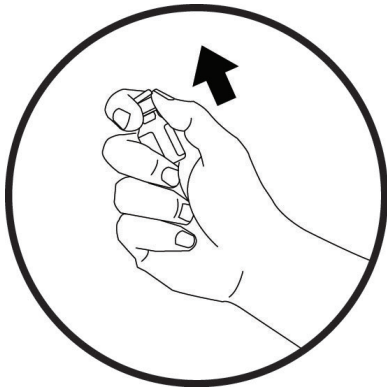
Instrucciones de la jeringa precargada de glucagón:

Estas son instrucciones generales para administrar una inyección de glucagón si tienes una jeringa precargada. Consulta a tu farmacéutico o enfermero si tienes preguntas.

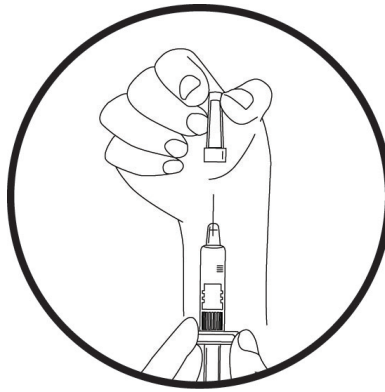
1. Quita la tapa de la aguja de la jeringa.
2. Pellizca la piel del lugar elegido (parte superior del brazo, estómago o muslo). Mantén el pellizco durante toda la inyección.
3. Inserta la aguja en la piel en un ángulo de 90 grados.
4. Empuja el émbolo hacia abajo tanto como sea posible para inyectar todo el medicamento.
5. Quita la jeringa de la piel, levantándola del lugar de la inyección.
6. Pon a la persona de lado. Es posible que tengas vómitos después de la administración de glucagón.
7. Llama al 911.
8. Tira la jeringa en una caja para desechar agujas. No la tires a la basura.

Instrucciones del kit de glucagón:

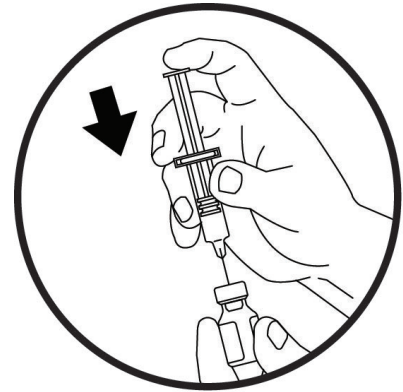
Estas son instrucciones generales para administrar una inyección de glucagón si tienes un kit. Consulta las instrucciones de tu propio kit y dile a tu farmacéutico o enfermero si tienes alguna pregunta.



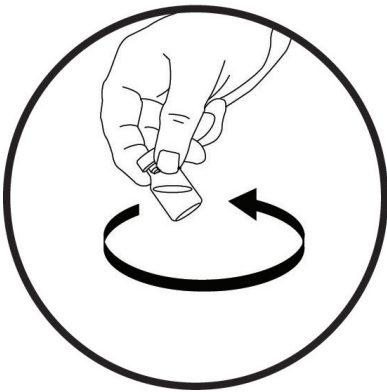
1. Quita la tapa del vial con el polvo de glucagón.
Remove the cap from the vial with the glucagon powder.



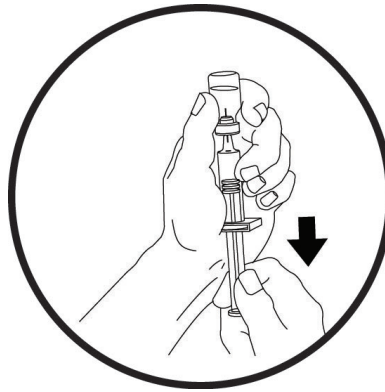
2. Quita la tapa de la aguja de la jeringa.
Remove the cap from the needle on the syringe.



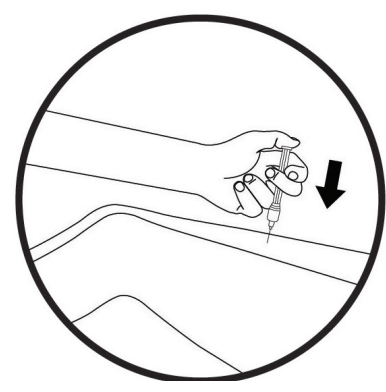
3. Inyecta todo el líquido de la jeringa en el vial con el polvo.
Inject all liquid in the syringe into the vial with the powder.



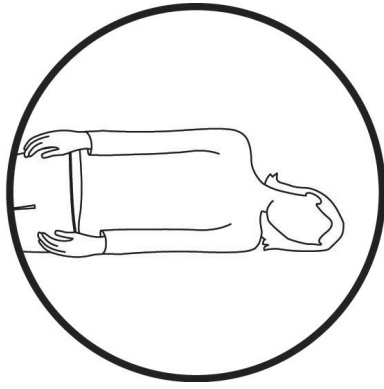
4. Quita la jeringa o mantenla en el vial, de acuerdo con las instrucciones de tu kit. Agita el vial suavemente hasta que la solución se torne transparente. Si mantienes la aguja en el vial mientras lo agitas, ten cuidado de no doblarla.
Remove the syringe or keep it in the vial, according to your kit's instructions. Swirl the vial gently until the solution is clear. If you keep the needle in the vial while mixing, be careful not to bend it.



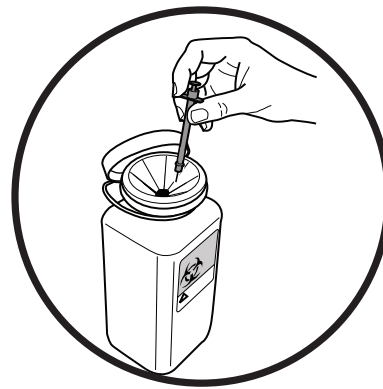
5. Lentamente, extrae todo el líquido con la jeringa. (Esto es para un adulto. Los niños suelen recibir una cantidad diferente de medicamento).
Slowly withdraw all the liquid into the syringe. (This is for an adult. Children may get a different amount of medicine).



6. Inserta la aguja directamente en la parte superior del brazo, la parte superior de la pierna o los glúteos. Empuja el émbolo hacia abajo para administrar el medicamento y luego quita la aguja.
Stick the needle straight into the upper arm, upper leg, or buttocks. Push the plunger down to give the medicine, and then remove the needle.



7. Pon a la persona de lado. Es posible que tengas vómitos después de la administración de glucagón. Llama al 911.
Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.



8. Tira la aguja en una caja para desechar agujas. No la tires a la basura.
Throw away the needle in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Las ilustraciones se usan con autorización de Eli Lilly and Company. © Eli Lilly and Company. Todos los derechos reservados.
Illustrations used with permission from Eli Lilly and Company. © Eli Lilly and Company. All Rights Reserved.

Glucagon Nasal Powder

Glucagon powder is sold under the brand name **BAQSIMI**. It comes in a wrapped container to prevent exposure to moisture. Only open the tube when you need to use the medicine. This medicine is only to be given in the nose. **Make sure your caregiver, family, and friends know where you keep this medicine and have them review these instructions. They need to know how to use the medicine before an emergency would happen to you.**

- Store the sealed tube until ready for use. Avoid temperatures over 86 degrees F or 30 degrees C.
- Replace before the expiration date on the tube or package.
- Keep this medicine out of reach of children and pets.

Polvo nasal de glucagón

El polvo de glucagón se vende bajo la marca **BAQSIMI**. Viene en un recipiente envuelto para evitar la exposición a la humedad. Abre el tubo solo cuando necesites usar el medicamento. Este medicamento solo debe administrarse por la nariz. **Asegúrate de que tu cuidador, familiares y amigos sepan dónde guardas este medicamento y pídeles que lean estas instrucciones. Necesitan saber cómo usar el medicamento antes de que te ocurra una emergencia.**

- Guarda el tubo sellado hasta que esté listo para usar. Evita temperaturas superiores a 86 °F o 30 °C.
- Reponlo antes de la fecha de vencimiento que está en el tubo o en el paquete.
- Mantén este medicamento fuera del alcance de los niños y las mascotas.

How to use the glucagon nasal powder:

1. Pull the red strip to remove the shrink wrap from the tube.
2. Open the lid of the tube and remove the device, being careful not to push the plunger.
3. Hold the device between your fingers and your thumb. The green line should be by your thumb with your fingers on either side of the tip of the device.
4. Gently insert the tip in 1 side of the person's nose until your fingers touch the nose.
5. Push the plunger firmly with your thumb until the green line disappears into the device.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.
7. Throw away the used device and tube in the trash or in a needle disposal box.

For more information and images for how to use glucagon nasal powder (BAQSIMI), go to <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.

Cómo usar el polvo nasal de glucagón:

1. Tira de la tira roja para quitar la envoltura retráctil del tubo.
2. Abre la tapa del tubo y quita el dispositivo; ten cuidado de no empujar el émbolo.
3. Sostén el dispositivo entre los dedos y el pulgar. La línea verde debe estar junto al pulgar, con los dedos a ambos lados de la punta del dispositivo.
4. Inserta suavemente la punta en 1 orificio de la nariz de la persona hasta que tus dedos toquen la nariz.
5. Empuja el émbolo firmemente con el pulgar hasta que la línea verde desaparezca en el dispositivo.
6. Pon a la persona de lado. Es posible que tengas vómitos después de la administración de glucagón. Llama al 911.
7. Desecha el dispositivo y el tubo usados en la basura o en una caja para desechar agujas.

Para obtener más información e imágenes sobre cómo usar el polvo nasal de glucagón (BAQSIMI), visita <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.

Prueba de cetonas en la orina durante el embarazo

Testing Urine for Ketones During Pregnancy

With type 1 diabetes, it is important to check your urine for ketones. In addition to learning what ketones are, you will also need to know when, why, and how to check for them. Your nurse will teach you how to check for ketones.

About ketones

Ketones are a warning sign that the body is using fat for energy. Normally, ketones are not found in the bloodstream or urine. When ketones are found in people with diabetes, it is a sign that there is not enough insulin and blood sugar levels are too high.

Your body is made up of many different kinds of cells. These cells need energy to grow and live. The energy comes from the foods you eat. Most of the food you eat is broken down into a form of energy called glucose. For glucose to get into your body's cells, insulin is needed. When there is not enough insulin, your body uses other energy sources, such as fat.

Si tienes diabetes tipo 1, es importante revisar la presencia de cetonas en la orina. Además de aprender qué son las cetonas, también necesitarás saber cuándo, por qué y cómo debes verificar la presencia de cetonas. Tu enfermero te enseñará cómo controlarlas.

Información sobre las cetonas

Las cetonas son una señal de advertencia de que el cuerpo está usando grasa para obtener energía. Normalmente, las cetonas no están en el torrente sanguíneo ni en la orina. Cuando se encuentran cetonas en personas con diabetes, es una señal de que no hay suficiente insulina y los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Tu cuerpo está compuesto por muchos tipos diferentes de células. Estas células necesitan energía para crecer y vivir. La energía proviene de la comida que comes. La mayor parte de la comida que comemos se desintegra en una forma de energía llamada glucosa. Para que la glucosa entre en las células del cuerpo, se necesita insulina. Cuando no hay suficiente insulina, el cuerpo usa otras fuentes de energía, como la grasa.

Fat is the most available source of energy for your body to use. Ketones are the substances that are made when fat is broken down by the body. Since the body has no use for ketones, it filters them from the bloodstream through the kidneys and into your urine.

When there are too many ketones in the blood, dehydration or loss of body fluids occurs. The kidneys cannot handle the large amount of ketones, and they build-up in the blood. This can lead to a diabetes emergency, called **diabetic ketoacidosis (DKA)**, that needs treatment right away.

When to check for ketones

Follow the instructions from your healthcare provider as to how often to check your urine for ketones during pregnancy.

- **If you have type 1 diabetes**, check your urine for ketones:
 - Every morning.
 - Anytime your blood sugar is greater than 200 mg/dL.
 - If you are sick with nausea, vomiting, diarrhea, or other illnesses that cause fluid loss.
- **If you have type 2 Diabetes**, you probably will not need to check for ketones. Your provider will go over this with you if it is needed.

Remember, ketones in your urine are a warning sign. Ketones in small amounts are usually not harmful. However, they may be the first sign of diabetic ketoacidosis (DKA).

La grasa es la fuente de energía más disponible para el cuerpo. Las cetonas son las sustancias que se producen cuando el cuerpo desintegra la grasa. Como el cuerpo no usa cetonas, las filtra del torrente sanguíneo por medio de los riñones hasta llegar a la orina.

Cuando hay demasiadas cetonas en la sangre, se produce deshidratación o pérdida de fluidos corporales. Los riñones no manejan gran cantidad de cetonas, y estas empiezan a acumularse en la sangre. Esto puede dar lugar a una emergencia por diabetes llamada **cetoacidosis diabética (DKA)**, que necesita tratamiento inmediato.

Cuándo comprobar si hay cetonas

Sigue las instrucciones de tu proveedor de atención médica para saber con qué frecuencia debes hacerte exámenes para determinar si hay cetonas en tu orina durante el embarazo.

- **Si tienes diabetes tipo 1**, verifica tu nivel de cetonas:
 - Cada mañana.
 - En cualquier momento en que tu nivel de azúcar en la sangre sea de más de 200 mg/dL.
 - si estás enferma y tienes náuseas, vómitos, diarrea u otras enfermedades que provocan pérdida de líquidos.
- **Si tienes diabetes tipo 2**, probablemente no necesitarás verificar si hay presencia de cetonas. De ser necesario, tu proveedor de atención médica repasará esto contigo.

Recuerda que las cetonas en la orina son una señal de advertencia. Las cetonas en pequeñas cantidades generalmente no son dañinas. Sin embargo, las cetonas pueden ser la primera señal de cetoacidosis diabética (DKA).

During pregnancy, ketones may also be a **warning sign that you are not eating enough**. This may mean that you need to eat more for your bedtime snack. Review your nutrition plan with your dietitian.

Ketone testing products

Ketone tests can be purchased at your local pharmacy. There are several products available. We recommend that you select foil-wrapped strips, such as Ketostix, because foil-wrapped strips store longer. If you use another product, carefully read the product's directions for use. Replace if the expiration date has passed, which is often 6 months after opening the container.

How to check for ketones

1. Wash your hands with soap and water.
2. Gather your supplies: timer or clock with second hand, test strip, and urine sample. Check the expiration date of the test strip. Do not use if expired.
3. Remove the test strip from the foil package. Be careful not to touch the test pad area.
4. Collect a sample of your urine in a clean container.
5. Dip the strip's test pad into the urine and remove it quickly. You may also pass the test pad through your urine stream.
6. Tap the test strip to remove extra urine.
7. Wait 15 seconds or as directed by package instructions for the test pad to change color.

Durante el embarazo, las cetonas también pueden ser una señal de advertencia de que **no estás comiendo lo suficiente**.

Esto puede significar que necesitas comer más antes de acostarte. Revisa tu plan de nutrición con el dietista.

Productos para la prueba de cetonas

Las pruebas de cetonas se pueden comprar en tu farmacia local. Hay varios productos disponibles. Recomendamos que selecciones tiras envueltas en papel de aluminio, como Ketostix, porque se pueden almacenar durante más tiempo. Si usas otro producto, lee detenidamente las instrucciones de uso del producto. Reemplázalo si ha pasado la fecha de vencimiento, que suele ser 6 meses después de abrir el envase.

Cómo comprobar si hay cetonas

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara tus suministros: temporizador o reloj con segundero, tiras reactivas y muestra de orina. Verifica la fecha de vencimiento de la tira reactiva. No la uses si está vencida.
3. Quita la tira reactiva del paquete de aluminio. Ten cuidado de no tocar el área de la almohadilla de la prueba.
4. Toma una muestra de orina en un recipiente limpio.
5. Sumerge la almohadilla de prueba de la tira en la orina y quítala rápidamente. También puedes pasar la almohadilla de la prueba por el chorro de orina.
6. Sacude la tira reactiva para quitar el exceso de orina.
7. Espera 15 segundos o según las instrucciones del paquete para que la almohadilla de prueba cambie de color.

8. Compare the test pad to the color chart on the test strip bottle. This gives you a range of the amount of ketones in your urine. Ignore any color changes that happen after 15 seconds.
9. Discard the used test strip.
10. Record your results.

Test results

Ketones in small or trace amounts may mean that ketone buildup is starting. Retest your urine for ketones in a few hours.

Call your provider right away if your result is moderate to large. Moderate to large results are a dangerous sign that your blood sugar is not staying in a healthy range. You may need more insulin and liquids, especially water. Never exercise when your ketones are moderate to large and your blood sugar is high. Recheck your blood sugar level until it is 200 mg/dL or less.

8. Compara la almohadilla de la prueba con la tabla de colores en el frasco de tiras reactivas. Esto te dará un rango de la cantidad de cetonas en tu orina. Ignora cualquier cambio de color que ocurra después de 15 segundos.
9. Descarta las tiras reactivas usadas.
10. Registra tus resultados.

Resultados de la prueba

La presencia de cetonas en cantidades pequeñas o trazas puede significar que se está iniciando una acumulación de cetonas. Vuelve a analizar la orina para detectar cetonas en unas horas.

Llama inmediatamente a tu proveedor si el resultado es moderado a elevado.

Los resultados de moderados a elevados son una señal peligrosa de que su nivel de azúcar en la sangre no está en un rango saludable. Es posible que necesites más insulina y líquidos, especialmente agua. Nunca hagas ejercicio cuando tus niveles de cetonas sean moderados a elevados y tu nivel de azúcar en la sangre sea alto. Vuelve a medir tu nivel de azúcar en la sangre hasta que sea de 200 mg/dL o menos.

Registro de azúcar en la sangre para pacientes embarazadas con diabetes que toman insulina

Blood Sugar Record for Pregnant Patients with Diabetes Taking Insulin

Nombre del paciente [Patient's Name]: _____ Fecha de nacimiento de la paciente [Patient's Date of Birth]: _____

Medicinas y dosis para la diabetes [Diabetes Medicines and Doses]:

Comparte este registro con el personal cada semana en las visitas en la clínica o por correo electrónico o fax.

[Please share this record with staff weekly at clinic visits or via email or fax.]

Fecha [Date]	Azúcar en la sangre a las 3:00 a. m. [Blood Sugar at 3:00 a.m.]	Azúcar en la sangre en ayunas al despertar o al levantarse de la cama [Fasting Blood Sugar When Waking Up or Out of Bed]	Insulina por la mañana [Morning Insulin]	Azúcar en la sangre 2 horas después del desayuno [Blood Sugar 2 Hours After Breakfast]	Azúcar en la sangre antes del almuerzo [Blood Sugar Before Lunch]	Insulina a la hora del almuerzo [Lunch Insulin]	Azúcar en la sangre 2 horas después del almuerzo [Blood Sugar 2 Hours After Lunch]	Azúcar en la sangre antes de la cena [Blood Sugar Before Dinner]	Insulina a la hora de la cena [Dinner Insulin]	Azúcar en la sangre 2 horas después de la cena [Blood Sugar 2 Hours After Dinner]	Azúcar en la sangre antes de acostarse [Blood Sugar at Bedtime]	Insulina antes de acostarse [Bedtime Insulin]

Para obtener una nueva copia de este registro, visita go.osu.edu/pted733.

[For a new copy of this record, please visit go.osu.edu/pted733.]

Insulina durante el embarazo

Insulin During Pregnancy

Insulin is a hormone made by the pancreas. The pancreas is a small organ that lies behind and below the stomach. Insulin works like a key to open the body's cells. This allows the food you eat to go into the body's cells for energy. A person cannot live without insulin.

Your healthcare provider may prescribe insulin to treat your diabetes because your body:

- Does not make insulin (type 1 diabetes).
- Does not make enough insulin (type 2 diabetes).
- Is not able to use the insulin it makes (type 2 diabetes).

Insulin is the best medicine choice to manage your blood sugar during pregnancy, and it is safe for your baby.

Taking insulin for diabetes

- In the United States, insulin is human insulin. It is made from harmless bacteria through DNA engineering.
- Insulin is most often taken as a shot using an injector pen, syringe, or insulin pump.
- **If you have type 1 diabetes**, your body's need for insulin will increase during pregnancy, especially during the first 3 months of pregnancy.

La insulina es una hormona que produce el páncreas. El páncreas es un órgano pequeño que está atrás y abajo del estómago. La insulina funciona como una llave para abrir las células del cuerpo. Esto permite que los alimentos que comes entren a las células del cuerpo para obtener energía. Una persona no puede vivir sin insulina.

Tu proveedor de atención médica puede recetarte insulina para tratar tu diabetes porque tu organismo:

- No produce insulina (diabetes tipo 1).
- No produce suficiente insulina (diabetes tipo 2).
- No puede usar la insulina que produce (diabetes tipo 2).

La insulina es la mejor opción de medicamento para manejar el nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo y es segura para el bebé.

Cómo administrar la insulina para la diabetes

- En los Estados Unidos, la insulina es insulina humana. Está hecha a partir de bacterias inofensivas mediante ingeniería de DNA.
- La insulina generalmente se administra en forma de inyección usando una pluma inyectora, una jeringa o una bomba de insulina.
- **Si tienes diabetes tipo 1**, la necesidad de insulina de tu cuerpo aumentará durante el embarazo, especialmente durante los primeros 3 meses de embarazo.

- **If you have type 2 diabetes** and take diabetes pills to manage your blood sugar, you may not be able to take them while pregnant. Your provider may switch your medicine to insulin.

Supplies

You will need these supplies to take your insulin, depending on what type you take. There are 3 different options for injecting your insulin. Keep at least a week's supply on hand at all times.

Option 1 — Injector Pen

- Insulin pen or cartridges
- Pen needles — standard or safety type
- Alcohol swabs

Safety with injector pens:

- Insulin pens may say “for single patient use only.” That means **you are not to share your pen** with anyone else, but know that your **pen and cartridges have multiple doses** for your use.
- NEVER reuse pen needles and NEVER leave pen needles attached to the pen. This can result in an increased risk of infection and irritation at the site of injection.
- Each time you get pen needles, **know the type of needle you have (standard or safety)** and how to use it safely.
 - **Standard pen needles have an outer cover and a needle cover that must be removed before use.** This type of needle is often used at home.

- **Si tienes diabetes tipo 2** y tomas píldoras para la diabetes para manejar tu nivel de azúcar en la sangre, es posible que no puedas tomarlas durante el embarazo. Tu proveedor puede cambiar tu medicamento a insulina.

Suministros

Necesitarás estos suministros para administrarte la insulina, según el tipo que te apliques. Hay 3 opciones diferentes para inyectarte insulina. Mantén suministros para mínimo una semana en todo momento.

Opción 1 — pluma inyectora

- Pluma o cartuchos de insulina
- Agujas para plumas — tipo estándar o de seguridad
- Hisopos con alcohol

Seguridad con las plumas inyectoras:

- Las plumas de insulina pueden decir “para uso de un solo paciente”. Esto significa que **no debes compartir tu pluma** con nadie más, y que sepas que **tu pluma y tus cartuchos tienen varias dosis** para que las uses.
- NUNCA uses de nuevo las agujas para plumas y NUNCA las dejes conectadas a la pluma. Esto puede tener como consecuencia más riesgo de infección e irritación en el lugar de la inyección.
- Cada vez que obtengas agujas para plumas, **debes saber qué tipo de aguja tienes (estándar o de seguridad)** y cómo usarla de manera segura.
 - **Las agujas para plumas estándar tienen una cubierta exterior y una cubierta para la aguja que se deben quitar antes de su uso.** Este tipo de aguja se usa a menudo en casa.

- **Safety pen needles have an outer cover that must be removed before use.** A needle shield stays in place over the needle. The needle shield pulls down when the needle is placed into the skin. The needle shield comes back over the needle when the injection is done. This type of needle is often used in the hospital.

Option 2 — Syringe

- Insulin bottle or vial
- Syringes with needles (never reuse a syringe!)
- Alcohol swabs

Option 3 — Insulin Pump

Supplies needed to keep on hand for an insulin pump will be discussed with you.

Things to know about your insulin

1. **Your provider will choose the kind and amount of insulin you need.** Check the labels on your insulin bottles or pens to be sure you have the right kind.
2. **Learn the following information about your insulin:**
 - Name: such as **NPH, Regular, Humalog, Lantus, or Novolog**
 - Strength: U-100 (most common), U-200, U-300, and U-500
 - Brand: such as Novo-Nordisk, Eli Lilly, or Sanofi
 - Expiration date: do not use expired insulin

Do not change the name, strength, or brand of your insulin. Only your provider should make these changes.

- **Las agujas de seguridad para plumas tienen una cubierta exterior que se debe quitar antes de su uso.** El protector de la aguja se mantiene en su lugar y sobre la aguja. El protector de la aguja se tira hacia abajo cuando la aguja se inserta en la piel. El protector de la aguja vuelve a cubrir la aguja cuando se termina la inyección. Este tipo de aguja se usa a menudo en el hospital.

Opción 2 — Jeringa

- Frasco o vial de insulina
- Jeringas con agujas (nunca uses de nuevo una jeringa)
- Hisopos con alcohol

Opción 3 — Bomba de insulina

Se hablará contigo sobre los suministros que debes tener a mano para una bomba de insulina.

Lo que debes saber sobre la insulina

1. **Tu proveedor elegirá el tipo y la cantidad de insulina que necesitas.** Verifica las etiquetas de tus frascos o plumas de insulina para asegurarte de que tienes la del tipo correcto.
2. **Obtén la siguiente información sobre la insulina:**
 - Nombre: como **NPH, Regular, Humalog, Lantus o Novolog**
 - Concentración: U-100 (más frecuente), U-200, U-300 y U-500
 - Marca: como Novo-Nordisk, Eli Lilly o Sanofi
 - Fecha de vencimiento: no uses insulina vencida

No cambies el nombre, la concentración ni la marca de tu insulina. Únicamente tu proveedor puede hacer esos cambios.

3. **All unopened bottles or pens of insulin should be stored in the refrigerator.**

Avoid exposing your insulin to extreme temperatures (hot or cold) and direct sunlight. Never use insulin that has been frozen.

4. **After the bottle of insulin or insulin pen is used for the first time, it can be safely stored at room temperature, but only for a specific time.** Most bottles and pens can be kept for about 28 to 31 days, but some can be safely kept longer. **Always check with your pharmacist** to know when the opened insulin should be thrown away.

The following **medicines in pens are only good for 14 days** at room temperature:

- **Humulin N pen**
- **Novolin N pen**

5. **Travel:**

- When traveling, keep your insulin and supplies with you in case your luggage gets lost.
- NEVER leave your supplies in a car to avoid temperature extremes.

6. **There are 4 types of injectable insulin:**

- Rapid acting (meal time): **Admelog, Fiasp, Humalog, Lyumjev, and Novolog**
- Short acting: **Regular (Humulin R, Novolin R)**
- Intermediate acting: **NPH (Humulin N, Novolin N)**
- Long acting (basal): **Basaglar, Lantus, Semglee, and Toujeo**
 - Long acting insulin cannot be mixed in a syringe with other insulins

3. **Todos los frascos o plumas de insulina sin abrir se deben almacenar en el refrigerador.** Evita exponer la insulina a temperaturas extremas (caliente o frío) y a la luz solar directa. Nunca uses insulina que haya estado congelada.

4. **Después de usar el frasco o la pluma de insulina por primera vez, puedes almacenarla de manera segura a temperatura ambiente, pero solamente durante un tiempo específico.** La mayoría de los frascos y las plumas pueden almacenarse durante unos 28 a 31 días, pero algunos pueden almacenarse de manera segura durante más tiempo. **Siempre consulta con tu farmacéutico** para saber cuándo debes desechar la insulina que has abierto.

Los siguientes **medicamentos en plumas solo pueden mantener durante 14 días** a temperatura ambiente:

- **Pluma Humulin N**
- **Pluma Novolin N**

5. **Viajes:**

- Cuando viajes, mantén la insulina y los suministros contigo por si se pierde tu equipaje.
- NUNCA dejes tus suministros en un auto, para evitar temperaturas extremas.

6. **Hay 4 tipos de insulina inyectable:**

- Acción rápida (a la hora de la comida): **Admelog, Fiasp, Humalog, Lyumjev y Novolog**
- Acción corta: **Regular (Humulin R, Novolin R)**
- Acción intermedia: **NPH (Humulin N, Novolin N)**
- Acción prolongada (basal): **Basaglar, Lantus, Semglee y Toujeo**
 - La insulina de acción prolongada no se puede mezclar en una jeringa con otras insulinas

Insulin action

This table lists the different types of injectable insulins and how quickly each insulin will start to work, when it works hardest, and how long it will last.

Acción de la insulina

Esta tabla indica los diferentes tipos de insulinas inyectables y la rapidez con la que cada insulina comenzará a actuar, cuándo es más eficaz y cuánto durará.

Tipo Type	Concentración Concentration	Inicia Starts	Máximo efecto/ punto máximo Works Hardest/ Peaks	Duración Duration
Insulina de acción rápida/Rapid Acting Insulin				
Admelog (Lispro)	U-100	45 minutos 45 minutes	2.1 horas 2.1 hours	Menos de 6.9 horas Less than 6.9 hours
Fiasp (Aspart)	U-100	21 a 24 minutos 21 to 24 minutes	2.5 horas 2.5 hours	5 a 7 horas 5 to 7 hours
Humalog (Lispro)	U-100, U-200	45 minutos 45 minutes	2.4 a 2.8 horas 2.4 to 2.8 hours	Menos de 6.7 horas Less than 6.7 hours
Lyumjev (Lispro-aabc)	U-100	32 minutos 32 minutes	2.0 a 2.9 horas 2.0 to 2.9 hours	Menos de 6.7 horas Less than 6.7 hours
Novolog (Aspart)	U-100	12 a 18 minutos 12 to 18 minutes	1 a 3 horas 1 to 3 hours	3 a 7.2 horas 3 to 7.2 hours
Insulina de acción corta/Short Acting Insulin				
Humulin/Novolin R (normal) (regular)	U-100	15 a 30 minutos 15 to 30 minutes	2.5 a 5 horas 2.5 to 5 hours	4 a 12 horas 4 to 12 hours
	U-500	15 a 30 minutos 15 to 30 minutes	4 a 8 horas 4 to 8 hours	13 a 24 horas 13 to 24 hours
Insulina de acción intermedia/Intermediate Acting Insulin				
Humulin/Novolin N (NPH)	U-100	1 a 2 horas 1 to 2 hours	4 a 12 horas 4 to 12 hours	14 a 24 horas 14 to 24 hours
Insulina de acción prolongada/Long Acting Insulin				
Basaglar (Glargine)	U-100	3 a 4 horas 3 to 4 hours	Casi sin pico Nearly peakless	10.8 a más de 24 horas 10.8 to greater than 24 hours
Lantus (Glargine)	U-100	3 a 4 horas 3 to 4 hours	Casi sin pico Nearly peakless	10.8 a más de 24 horas 10.8 to greater than 24 hours

Tipo Type	Concentración Concentration	Inicia Starts	Máximo efecto/ punto máximo Works Hardest/ Peaks	Duración Duration
Semglee (Glargine-yfgn)	U-100	3 a 4 horas 3 to 4 hours	Casi sin pico Nearly peakless	10.8 a más de 24 horas 10.8 to greater than 24 hours
Toujeo (Glargine)	U-300	6 horas 6 hours	Sin picos Peakless	Más de 24 horas Greater than 24 hours

Take your insulin at the same time(s) each day

- Do not vary the time of your long acting injection by more than 1 hour.
- If you are taking short acting insulin, such as **Regular**, take your insulin 30 to 45 minutes before eating.
- If you take rapid acting insulin, such as **Humalog** or **Novolog**, take your insulin within 5 to 10 minutes of eating.
 - **Fiasp** and **Lyumjev** may be taken up to 20 minutes after eating.

Talk with your provider if you have any of these problems

- Bruising
- Dimpled areas
- Itching
- Redness
- Hard, lumpy areas

Adminístrate tu insulina a la misma hora todos los días

- No varíes la hora de administración de tu inyección de acción prolongada por más de 1 hora.
- Si estás usando insulina de acción corta, como **Regular**, adminístratela 30 a 45 minutos antes de comer.
- Si usas insulina de acción rápida, como **Humalog** o **Novolog**, adminístratela en el plazo de 5 a 10 minutos después de comer.
 - **Fiasp** y **Lyumjev** pueden tomarse hasta 20 minutos después de comer.

Habla con tu proveedor si presentas alguno de los siguientes problemas

- Moretones
- Áreas con hoyuelos
- Picazón
- Enrojecimiento
- Áreas duras y grumosas

Cómo administrarte insulina con una pluma de insulina

How to Take Your Insulin with an Insulin Pen

Getting ready

1. Select a site for your shot on an area of the body.

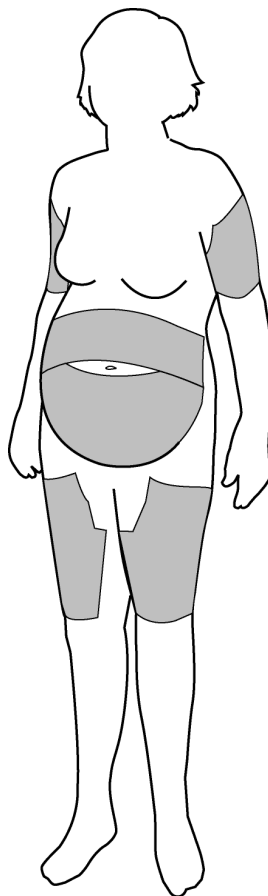
Give your insulin in the same area for 7 to 10 days before changing to a new place. Use a site about an inch away from the last site or from one side of the body area to the other for the next injection. Avoid your belly button by 2 inches.

Insulin is absorbed differently throughout your body. Fastest absorption is in your abdomen followed by arms, thighs, and upper buttocks.

2. Gather your supplies:

- Insulin pen
- Pen needle
- Alcohol pad
- Sharps disposal container

3. Wash your hands well with soap and water.



Cómo prepararte

1. Selecciona un lugar para la inyección en un área del cuerpo.

Administra la insulina en la misma área durante 7 a 10 días antes de cambiar a un nuevo lugar. Para la siguiente inyección, usa un lugar aproximadamente a una pulgada de distancia del último lugar o de un lado a otro del área del cuerpo. Evita el contacto con el ombligo a unas 2 pulgadas.

La insulina se absorbe de manera diferente dependiendo de la parte del cuerpo. La absorción más rápida es en el abdomen, luego en los brazos, los muslos y en la parte superior de los glúteos.

2. Reúne tus suministros:

- Pluma de insulina
- Aguja para pluma
- Almohadilla con alcohol
- Recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes

3. Lávate bien las manos con agua y jabón.

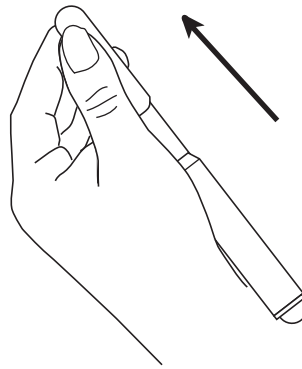
Giving insulin with an insulin pen

Follow these steps to give yourself insulin with an insulin pen.

1. Clean the area with an alcohol pad using a circular motion. Let the alcohol air dry.

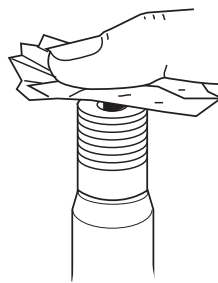


2. Remove the cover from the pen. You will be able to see the insulin in the pen.



3. If you are using a cloudy insulin (**NPH, 75/25, or 70/30**), gently roll the pen between your hands or turn it up and down to mix the insulin.

4. Clean the end of the pen with an alcohol pad where the needle twists on.



5. Attach a new needle by peeling back the paper cover and screwing it onto the pen. It should be snug but not too tight.

Cómo administrar la insulina con una pluma de insulina

Sigue estos pasos para administrarte insulina con una pluma.

1. Limpia el área con una gasa con alcohol haciendo movimientos circulares. Deja que el alcohol se seque con el aire.

2. Quita la cubierta de la pluma. Podrás ver la insulina en la pluma.

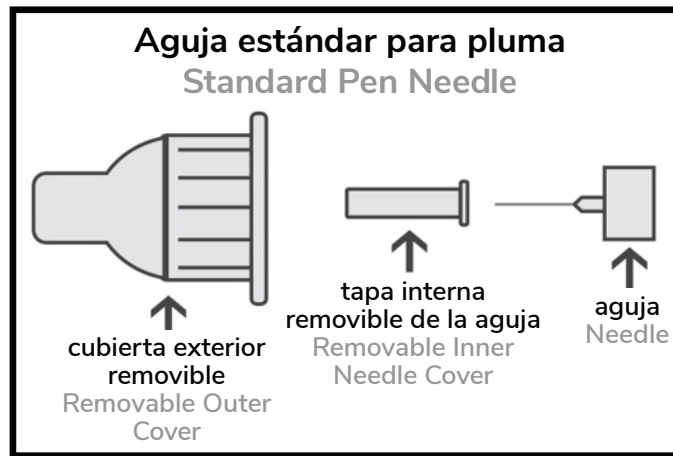
3. Si te administrarás insulina turbia (**NPH, 75/25 o 70/30**), haz rodar suavemente la pluma entre las manos o voltéala hacia arriba y hacia abajo para mezclar la insulina.

4. Limpia el extremo de la pluma con una gasa con alcohol en el lugar en donde se enrosca la aguja.

5. Pon una aguja nueva quitando la cubierta de papel y enroscándola a la pluma. Debe estar ajustada, pero no demasiado.

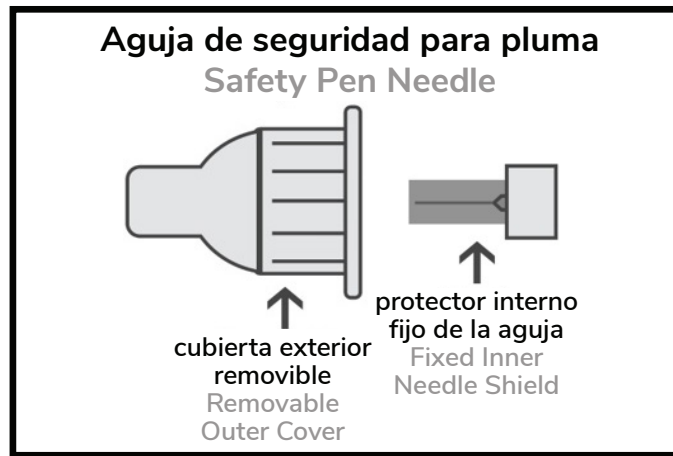
6. Prepare the pen needle:

- If you are using a standard pen needle, **remove both the outer cover and inner needle cover**, so you can see the needle.



- Si usarás una aguja de pluma estándar, **quita la cubierta exterior y la cubierta interior de la aguja**, para que puedas ver la aguja.

- If you are using a safety pen needle, **remove the outer cover only**. The inner needle shield stays in place. Most often, these are the type of needles used in hospitals.



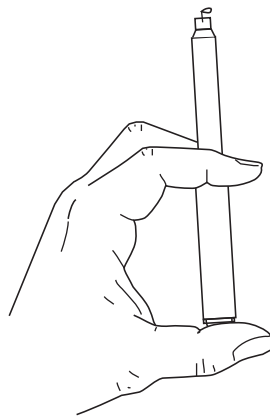
- Si usarás una aguja de pluma de seguridad, **quita la cubierta exterior solamente**. El protector interno de la aguja debe permanecer en su lugar. La mayoría de las veces, estas son las agujas que se usan en los hospitales.

Ask your pharmacist, nurse, or diabetes educator if you have questions about this or check the manufacturer's instructions for more information.

Consulta con tu farmacéutico, enfermero o educador de la diabetes si tienes preguntas sobre esto o lee las instrucciones del fabricante para obtener más información.

7. Clear the air out of the pen or prime the pen.

- Turn the knob dose dial to 2 units.
- Hold the pen with the needle up in the air and push the dial knob in. Watch the tip of the needle for a drop of insulin.
- You may need to repeat the dialing to 2 units and push a few times until you see the drop on the needle, so you know you have no air in the pen.



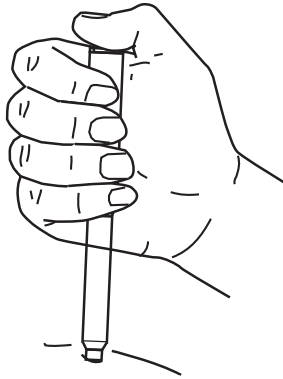
7. Expulsa el aire de la pluma o cébala.

- Gira el selector de dosis a 2 unidades.
- Sostén la pluma con la aguja hacia arriba y empuja el selector hacia dentro. Observa hasta que salga una gota de insulina de la punta de la aguja.
- Es posible que necesites ajustar nuevamente la dosis a 2 unidades y empujar unas cuantas veces hasta que veas una gota en la punta de la aguja. De esta manera te puedes asegurar de que la pluma no tenga aire.

- Dial in your insulin dose by turning the knob clockwise until you see the right number for your dose.

- Selecciona tu dosis de insulina girando el selector en el sentido de las agujas del reloj hasta que veas el número correcto para tu dosis.

8. Put the needle straight into the skin at a 90-degree angle in a quick motion. Push the needle all the way into the skin.



8. Pon la aguja directamente en la piel, en un ángulo de 90 grados y con un movimiento rápido. Empuja la aguja hasta que entre por completo en la piel.

9. Using your thumb, push the knob down slowly to inject the insulin. Hold the needle in place for a count of 10 before removing. Check that the pen is back to zero, and then pull out the needle.

9. Con el pulgar, empuja el selector hacia abajo lentamente para inyectar la insulina. Mantén la aguja en esa posición y cuenta hasta 10 antes de quitarla. Comprueba que la pluma esté nuevamente en cero y después quita la aguja.

10. Check the area for any redness, bleeding, or bruising.

10. Verifica si el área presenta algún enrojecimiento, sangrado o moretones.

11. Remove the needle from the pen, using the big clear cap to unscrew it.

11. Quita la aguja de la pluma y usa la tapa transparente grande para desenroscarla.

12. Throw the needle into your needle disposal container.

12. Tira la aguja en el recipiente para eliminación de agujas.

- **To protect yourself and others, never throw needles into the trash.**
- **Buy a sharps or needle disposal container** at the drug store or use an empty, heavy plastic bottle with a lid.
- Keep the container out of the reach of children and pets.
- Ask your pharmacist or nurse how you should throw away your container of used needles. You can also check with your trash collector.

- **Para protegerte a ti y a otros, nunca tires las agujas a la basura.**
- **Compra un recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes o agujas** en la farmacia o usa una botella vacía de plástico resistente y con tapa.
- Mantén el recipiente fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Pregunta a tu farmacéutico o enfermero cómo debes desechar el recipiente de agujas usadas. También puedes consultar a la empresa recolectora de basura.

13. Put the cover back on your insulin pen.

13. Vuelve a poner la tapa en la pluma de insulina.

Mi plan de nutrición para la diabetes durante el embarazo

My Diabetes Nutrition Plan During Pregnancy

When you have diabetes and are pregnant, you need to eat small meals and snacks throughout the day to help manage your blood sugar. This also helps you get enough nutrients for a healthy pregnancy.



Cuando tienes diabetes y estás embarazada, necesitas comer pequeñas comidas y snacks durante el día para ayudar a manejar tu azúcar en la sangre. Esto también te ayuda a obtener suficientes nutrientes para un embarazo saludable.

Calories come

from carbohydrates, protein, or fat.

Carbohydrates (carbs) have the largest and quickest effect on blood sugar. High carbohydrate food groups include:

- Whole grains and starchy vegetables
- Fruit
- Milk and yogurt

By following a carbohydrate controlled diet, you can manage your blood sugar better. This is important for you and your baby.

The amount of carbohydrates you need in your diet

- The amount of carbohydrates you need is based on your height, weight, activity level, blood sugar levels, and pregnancy nutrient needs.

Las calorías proceden de los carbohidratos, las proteínas o las grasas. Los carbohidratos tienen el efecto más grande y rápido sobre el azúcar en la sangre. Los grupos de alimentos ricos en carbohidratos incluyen:

- Granos enteros y vegetales con almidón
- Fruta
- Leche y yogur

Siguiendo una dieta controlada en carbohidratos, podrás manejar mejor tu nivel de azúcar en la sangre. Eso es importante para ti y tu bebé.

La cantidad necesaria de carbohidratos en tu dieta

- La cantidad de carbohidratos que necesitas está basada en tu estatura, peso, nivel de actividad, niveles de azúcar en la sangre y necesidades nutricionales del embarazo.

- Ask your provider or dietitian about your specific carbohydrate needs. The best place to start is to make changes to the type and amount of carbohydrates you eat.
 - Most pregnant people do well with 30 to 45 grams of carbohydrates (2 to 3 servings of carbohydrates) per meal. 15 grams of carbohydrates = 1 carb choice or serving.
 - Snacks are also recommended to satisfy hunger and carbohydrate needs. Each snack should contain 15 to 30 grams (1 to 2 servings) of carbohydrates.
 - **With each meal and snack, combine a carbohydrate** (whole grains and starchy vegetables, fruit, or milk) **with a protein food** or a healthy fat for a better blood sugar response.
- Eat your meals and snacks at about the same times each day. This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.
- Pregúntale a tu proveedor o dietista sobre tus necesidades específicas de carbohidratos. El mejor lugar para comenzar es hacer cambios en el tipo y la cantidad de carbohidratos que consumes.
 - A la mayoría de las mujeres embarazadas les va bien con 30 a 45 gramos de carbohidratos (2 a 3 porciones de carbohidratos) por comida. 15 gramos de carbohidratos = 1 elección o porción de carbohidratos.
 - También se recomiendan los snacks para saciar el hambre y las necesidades de carbohidratos. Cada snack debe contener de 15 a 30 gramos (de 1 a 2 porciones) de carbohidratos.
 - **Con cada comida y snack, combina un carbohidrato** (granos enteros y vegetales ricos en almidón, fruta o leche) **con un alimento proteico** o una grasa saludable para una mejor respuesta del azúcar en la sangre.
- Come tus comidas y snacks más o menos a las mismas horas cada día. Esto te ayudará a mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable para tu salud y el crecimiento de tu bebé.

My nutrition plan

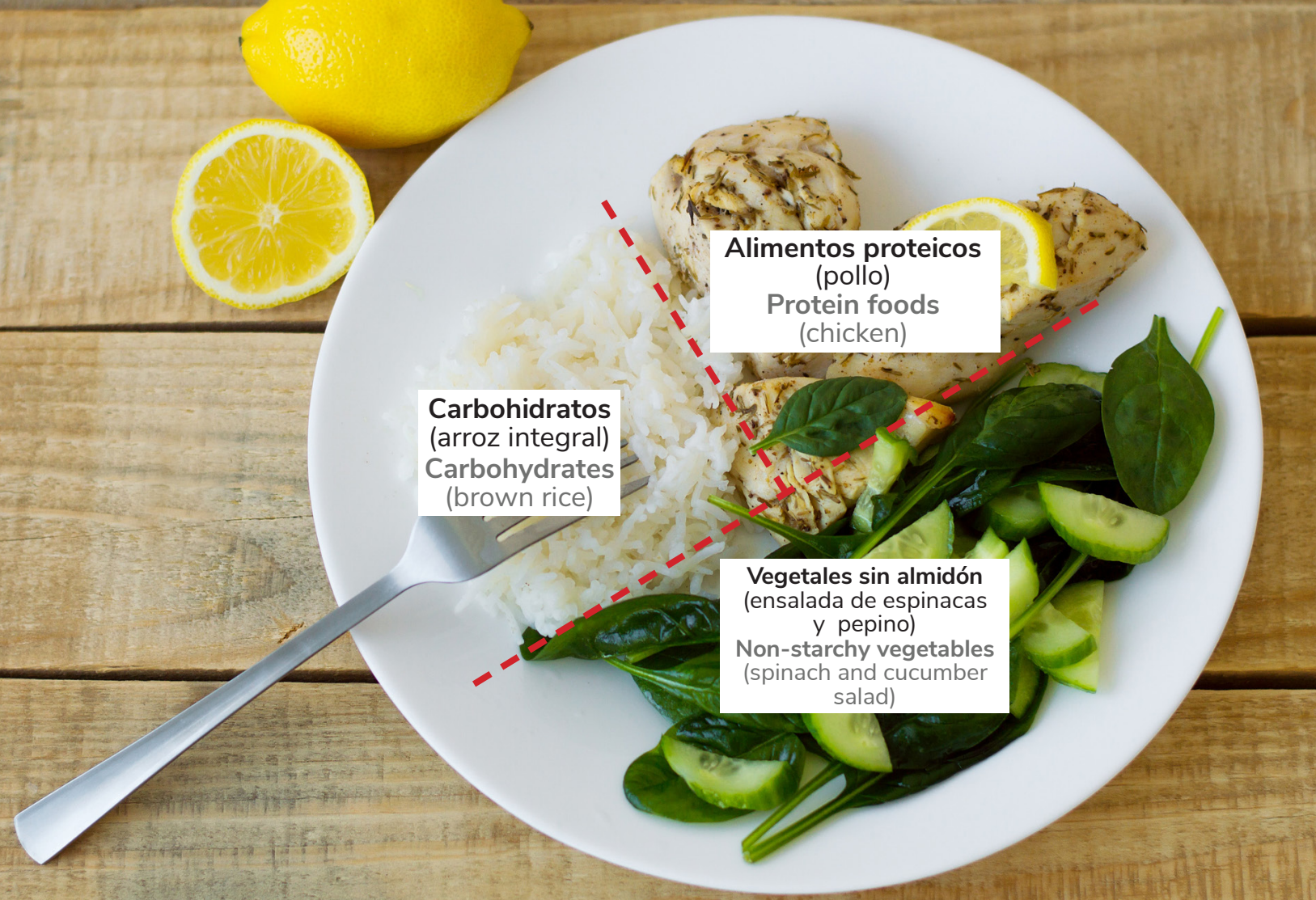
- Your calorie needs will vary throughout your pregnancy. **Talk to your provider or dietitian if you would like to know how many calories you should eat each day.** Many of your calories (35 to 40%) will come from carbohydrates. It can be helpful to know these numbers, but not every person needs to track calories or grams of carbohydrate during pregnancy.
- When managing your blood sugar, both the type and amount of carbohydrates you eat matters:

Mi plan de nutrición

- Tus necesidades calóricas variarán durante el embarazo. **Habla con tu proveedor o dietista si deseas saber cuántas calorías debes comer cada día.** Muchas de tus calorías (35 a 40 %) procederán de los carbohidratos. Puede ser útil conocer estos números, pero no todas las personas necesitan hacer un seguimiento de las calorías o los gramos de carbohidratos durante el embarazo.
- A la hora de controlar tu azúcar en la sangre, tanto el tipo como la cantidad de carbohidratos que comes son importantes:

- ▶ **Choose complex carbohydrates,** which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old-fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.
- ▶ **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products (white flour, degermed cornmeal, white bread, or white rice) can lead to higher blood sugar levels.
- Remember to “**eat your carbs, don’t drink them**” with the exception of drinking fat free or low fat milk every day. Try to drink mostly water with meals and snacks.
- Spread out your carbs throughout the day rather than eating a large amount at 1 time.
 - ▶ **Eat a small meal or snack every 3 to 4 hours** to improve your blood sugar levels. Going long periods between meals can cause your body to release stored energy (glucose), leading to higher blood sugar levels.
 - ▶ **With each meal and snack, combine a carbohydrate** (whole grains and starchy vegetables, fruit, or milk) **with a protein food** or a healthy fat. Eating a carbohydrate with a protein food slows the digestion of carbohydrates, improving your blood sugar response.
- ▶ **Elige carbohidratos complejos,** que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales, y a menudo tienen una respuesta de azúcar en la sangre más baja. Estos alimentos incluyen granos enteros 100 % (arroz integral o silvestre, avena tradicional, cebada, farro, quinoa), frijoles, lentejas, frutas enteras, pan y pasta de trigo integral, y vegetales ricos en almidón como elote, guisantes y batatas.
- ▶ **Limita los carbohidratos refinados.** Comer demasiados cereales procesados para el desayuno, jugos de fruta, sodas y productos de granos refinados (harina blanca, harina de maíz desgerminada, pan o arroz blanco) puede dar lugar a niveles más altos de azúcar en la sangre.
- Recuerda “**come tus carbohidratos, no los bebas**”, con la excepción de beber leche sin grasa o baja en grasa todos los días. Intenta beber principalmente agua con las comidas y snacks.
- Distribuye tus carbohidratos durante el día en lugar de comer una gran cantidad de una sola vez.
 - ▶ **Come una pequeña comida o un snack cada 3 o 4 horas** para mejorar tus niveles de azúcar en la sangre. Pasar largos periodos entre comidas puede hacer que el cuerpo libere la energía almacenada (glucosa), lo que puede llevar a un aumento de los niveles de azúcar en la sangre.
 - ▶ **Con cada comida y snack, combina un carbohidrato** (granos enteros y vegetales ricos en almidón, fruta o leche) **con un alimento proteico** o una grasa saludable. Comer un carbohidrato con un alimento proteico retarda la digestión de los carbohidratos, mejorando así la respuesta del azúcar en la sangre.

- To keep your fasting blood sugars well controlled, if you eat an early dinner (more than 3 hours before bedtime), **eat a bedtime snack 30 to 60 minutes before bed (or 8 to 10 hours before breakfast/fasting blood sugar test).** The snack should have 1 serving each of a carbohydrate and a protein food to keep blood sugar levels stable overnight.
- Para mantener tus niveles de azúcar en la sangre en ayunas bien controlados, si cenas temprano (más de 3 horas antes de acostarte), **come un bocadillo 30 a 60 minutos antes de acostarte (o 8 a 10 horas antes del desayuno/prueba de azúcar en la sangre en ayunas).** El snack debe contener una porción de cada uno de los carbohidratos y una porción de proteína para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre durante la noche.



Comidas saludables para un nivel saludable de azúcar en la sangre

Healthy Meals for Healthy Blood Sugar

The Plate Method

The Plate Method is a simple way to keep carbohydrates to a moderate amount to improve your blood sugar levels.

Calories come from carbohydrates, protein, or fat. Carbohydrates have the largest and quickest effect on blood sugar.

El Método del plato

El Método del plato es una manera simple de mantener los carbohidratos en una cantidad moderada para mejorar los niveles de azúcar en la sangre.

Las calorías proceden de los carbohidratos, las proteínas o las grasas. Los carbohidratos tienen el efecto más rápido y duradero en el azúcar en la sangre.

Carbohydrate foods include:

- Whole grains and starchy vegetables
- Fruit
- Milk and yogurt

Sugar is a concentrated form of carbohydrates. **Limit foods high in sugar** in your diet.

Follow these steps to eat meals with the Plate Method

1. Fill half ($\frac{1}{2}$) of your plate with **non-starchy vegetables**. This is about 1 to 2 servings of non-starchy vegetables.

Non-starchy vegetables:

- Give your body some carbohydrates, but much less than the high carbohydrate food groups.
- Help fill you up without having a large effect on your blood sugar.
- Provide the fiber, vitamins, and minerals your body needs to function well.
- Examples include:
 - Artichoke
 - Asparagus
 - Bean sprouts
 - Beets
 - Bok choy
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Celery
 - Cucumber
 - Green or yellow beans

Dentro de los alimentos con carbohidratos se incluyen:

- Granos enteros y vegetales con almidón
- Fruta
- Leche y yogur

El azúcar es una forma concentrada de carbohidratos. En tu dieta, **limita las comidas con alto contenido de azúcar**.

Sigue estos pasos para comer con el Método del plato

1. Llena la mitad ($\frac{1}{2}$) de tu plato con **vegetales sin almidón**. Esto equivale aproximadamente a 1 o 2 porciones de vegetales sin almidón.

Vegetales sin almidón:

- Aportan a tu cuerpo algo de carbohidratos, pero mucho menos que los grupos de alimentos ricos en carbohidratos.
- Te ayudan a alimentarte sin gran efecto en el azúcar en la sangre.
- Proporcionan la fibra, las vitaminas y los minerales que el cuerpo necesita para funcionar bien.
- Los ejemplos incluyen:
 - Alcachofa
 - Espárragos
 - Brotes de frijoles
 - Remolachas
 - Bok choy
 - Brócoli
 - Coles de Bruselas
 - Col
 - Zanahorias
 - Coliflor
 - Apio
 - Pepino
 - Ejotes verdes o amarillos

- Salad greens
- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini

Choose fresh or frozen vegetables that have no or little added salt, sugar, or fat in a variety of colors to get a variety of vitamins and minerals.

2. Fill a quarter ($\frac{1}{4}$) of your plate with **carbohydrates**, like whole grains, starchy vegetables (corn, peas, and sweet potatoes), or fruit. This is about 2 to 3 servings of carbohydrates.

1 serving (15 grams) =

- Bread – 1 slice
- Corn tortilla – 2 small
- Flour tortilla – 1 small
- Crackers – 6 small
- Apple, pear, orange – 1 small
- Banana – $\frac{1}{2}$ large or 1 small (6-inch)
- Grapes or cherries – 17 small or $\frac{1}{2}$ cup
- Graham crackers – 3 squares

$\frac{1}{3}$ cup:

- Cooked pasta
- Baked beans
- Cooked rice or quinoa

- Ensalada de vegetales de hojas verdes
- Hongos
- Cebollas
- Pimientos
- Rábano
- Guisantes con vaina
- Guisantes dulces
- Tomates
- Nabos
- Calabaza amarilla
- Zucchini

Elige vegetales frescos o congelados sin o con poca sal, azúcar o grasa añadida, y de colores variados para obtener una gran variedad de vitaminas y minerales.

2. Llena una cuarta parte ($\frac{1}{4}$) de tu plato con **carbohidratos**, como granos enteros, vegetales con almidón (elote, guisantes y batatas) o fruta. Esto equivale a entre 2 y 3 porciones de carbohidratos.

1 porción (15 gramos) =

- Pan – 1 rebanada
- Tortilla de maíz – 2 pequeñas
- Tortilla de harina – 1 pequeña
- Galletas – 6 pequeñas
- Manzana, pera, naranja – 1 pequeña
- Banana – $\frac{1}{2}$ grande o 1 pequeño (6 pulgadas)
- Uvas o cerezas – 17 pequeñas o $\frac{1}{2}$ taza
- Galletas Graham – 3 cuadraditos

$\frac{1}{3}$ taza:

- Pasta cocida
- Frijoles horneados
- Arroz cocido o quinoa

½ cup:

- Cooked cereal, like oatmeal
- Cooked beans or lentils – count as 1 serving of carbs and 1 serving of protein
- Starchy vegetables – potatoes, corn, or peas
- Canned fruit in water or juice
- Orange or apple juice
- Casserole

¾ cup:

- Unsweetened dry cereal
- Fresh fruit salad

1 cup:

- Berries or melon
- Soup

3. Fill a quarter (¼) of your plate with **protein foods**. This is about 3 to 4 servings of protein foods.

1 serving =

- 1 egg, 2 egg whites, or ¼ cup egg substitute
- 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
- 1 ounce lean deli meat (with 3 grams or less of fat per ounce) – heat to steaming hot
- 1 ounce fish fillet, shellfish, or canned tuna in water
- 1 ounce lean beef, lamb, or pork (limit to 1 to 2 times per week)
- 1 ounce cheese
- ¼ cup nonfat or low fat cottage cheese
- ½ cup cooked beans or lentils – count as 1 serving of carbs and 1 serving of protein
- 4 ounces tofu

½ taza:

- Cereales cocidos, como la avena
- Frijoles o lentejas cocidas – cuentan como 1 porción de carbohidratos y 1 de proteínas
- Vegetales con almidón – papas, elote o guisantes
- Fruta enlatada en agua o jugo
- Jugo de naranja o manzana
- Casserole

¾ taza:

- Cereales secos sin endulzar
- Ensalada de fruta fresca

1 taza:

- Bayas o melón
- Sopa

3. Llena una cuarta parte (¼) de tu plato con **alimentos proteicos**. Esto equivale aproximadamente a 3 o 4 porciones de alimentos proteicos.

1 porción =

- 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
- 1 onza de pechuga de pavo o de pollo, sin piel
- 1 onza de carnes frías magras (con 3 gramos o menos de grasa por onza) – calienta hasta que esté humeante
- 1 onza de filete de pescado, moluscos o atún enlatado en agua
- 1 onza de carne magra de res, cordero o puerco (límitala a 1 o 2 veces por semana)
- 1 onza de queso
- ¼ taza de queso cottage descremado o bajo en grasa
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidas – cuentan como 1 porción de carbohidratos y 1 porción de proteínas
- 4 onzas de tofu

- 2 tablespoons natural peanut butter
- ¼ nuts or seeds

4. Keep added fats to small amounts.

Fats improve the taste of many foods, help us feel full longer, and provide essential nutrients. All fats are high in calories, so keep portions small:

- 1 to 2 teaspoons of oil, margarine, butter, or mayonnaise
- 1 tablespoon of salad dressing
- ¼ of an avocado

5. Drink mostly water with meals and snacks.

Aim for at least 8 (8 ounce) glasses of water each day. Water:

- Is calorie free and has no carbohydrates.
- Is essential for your body's cells, tissues, and organs.

Plain coffee and tea are also calorie free and often will not raise your blood sugar. But during pregnancy, it is recommended to limit caffeine from regular coffee, caffeinated tea, soda, and energy drinks to no more than 200 milligrams (mg) or 1 (12-ounce) cup per day.

General tips

- Cook at home as much as possible, using low fat cooking methods, such as bake, broil, microwave, roast, steam, sauté, or grill. Restaurant foods and processed foods often have added sugar and more sodium.

- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- ¼ de nueces o semillas

4. Come poca cantidad de grasas añadidas.

Las grasas mejoran el sabor de muchas comidas, nos ayudan a sentirnos saciados durante más tiempo y aportan nutrientes esenciales. Todas las grasas tienen un alto contenido calórico, por lo que conviene comer porciones pequeñas:

- 1 o 2 cucharaditas de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- ¼ de un aguacate

5. Bebe principalmente agua con las comidas y los snacks.

Intenta beber al menos 8 vasos (8 onzas) de agua al día. Agua:

- No tiene calorías ni carbohidratos.
- Es esencial para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo.

El café y el té solos tampoco tienen calorías y, por lo general, no aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Pero durante el embarazo, se recomienda limitar la cafeína del café normal, el té con cafeína, las sodas y las bebidas energéticas a no más de 200 miligramos (mg) o 1 taza (de 12 onzas) al día.

Consejos generales

- Cocina en casa en la medida de lo posible; usa métodos de cocción bajos en grasa, como hornear, asar, cocinar en microondas, rostizar, cocinar al vapor, saltear o cocinar a la parrilla. Las comidas de restaurante y los alimentos procesados a menudo tienen azúcar agregada y más sodio.

- Choose fresh fruit or yogurt for dessert or try a low carbohydrate dessert recipe.
- Eat breakfast daily. Space your meals and snacks about 3 to 4 hours apart. Do not skip meals.
- Read food labels and ingredient lists on packaged foods. Avoid foods that have trans fats and partially hydrogenated oils.
- Follow these food safety tips during pregnancy:
 - Avoid raw or uncooked meat, poultry, eggs, and fish.
 - Avoid hot dogs and deli meats (unless heated until steaming hot).
 - Avoid raw or unpasteurized milk, and cheese and dairy products made with unpasteurized milk.
 - Avoid soft cheese, such as Brie and Camembert.
 - Avoid moldy blue cheeses, such as Gorgonzola.
 - Wash all produce well before eating or cooking.
- Elige fruta fresca o yogur de postre, o prueba una receta de postres baja en carbohidratos.
- Desayuna a diario. Espacia tus comidas y snacks entre 3 y 4 horas. No omitas comidas.
- Lee las etiquetas de los alimentos y las listas de ingredientes de los alimentos empaquetados. Evita los alimentos que contengan grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados.
- Sigue estos consejos de seguridad de los alimentos durante el embarazo:
 - Evita la carne, las aves de corral, los huevos y el pescado crudo o sin cocinar.
 - Evita los hot dogs y las carnes frías (a menos que se calienten hasta que estén humeantes).
 - Evita la leche cruda o sin pasteurizar, y el queso y los productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
 - Evita los quesos blandos, como el Brie y el Camembert.
 - Evita los quesos azules enmohecidos, como el Gorgonzola.
 - Lava bien todos los productos antes de comerlos o cocinarlos.

Carbohydrate counting

Carbohydrate counting, also called carb counting, is a nutrition planning tool for people living with diabetes. Carb counting involves using food labels and estimating portion sizes of foods to keep track of the amount of carbohydrates you eat with each meal or snack.

Carbohydrates include starches, fiber, and sugars. Carb counting can help to keep your blood sugar levels in a healthy range because carbohydrates affect your blood sugar more than other nutrients.

Recuento de carbohidratos

El recuento de carbohidratos es una herramienta para planificar la nutrición en las personas con diabetes. El recuento de carbohidratos consiste en usar las etiquetas de los alimentos y calcular el tamaño de las porciones para llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que consumes con cada comida o snack.

Los carbohidratos incluyen almidones, fibra y azúcares. El recuento de carbohidratos puede ayudarte a mantener tus niveles de azúcar en la sangre en un rango saludable, ya que los carbohidratos afectan tus niveles de azúcar en la sangre más que otros nutrientes.

How to Count Carbohydrates

When reading food labels, use these tips to help you count carbohydrates:

1. **Check the serving size.** All nutritional information on the label is based on 1 serving. Look at the common measure, such as cups or tablespoons. The grams (g) listed are the weight of the serving.

The serving size for the product in the food label on the next page is 1 cup.

2. **Look for total carbohydrates in grams.** This includes the fiber, sugars, and other carbohydrates in the food. Use this number when counting carbohydrates.

There are 22 grams of carbohydrates in this product per serving. If you ate 2 servings of this food, you would be getting 44 grams of carbohydrates.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
6 servings per container / 6 Raciones por Envase	
Serving size	1 cup (140g)
Tamaño por Ración	1 taza (140g)
Amount per serving / Cantidad por ración	
Calories / Calorías	170
% Daily Value / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat / Grasa Saturada 3g	15%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 610mg	25%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total 22g	8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars / Total Azúcares 16g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Incluye 8g Azúcares Añadidos	
Protein / Proteínas 2g	
Vitamin D / Vitamina D 0mcg	0%
Calcium / Calcio 20mg	2%
Iron / Hierro 1mg	6%
Potassium / Potasio 240mg	6%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	
*El porcentaje de Valor Diario Indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.	

Cómo contar los carbohidratos

Cuando leas las etiquetas de los alimentos, usa estos consejos útiles para contar los carbohidratos:

1. **Comprueba el tamaño de la porción.** Toda la información nutricional de la etiqueta está basada en 1 porción. Busca las medidas habituales, como tazas o cucharadas. Los gramos (g) mencionados corresponden al peso de la porción.

El tamaño de la porción del producto en la etiqueta de alimentos en la página siguiente es 1 taza.

2. **Busca los carbohidratos totales en gramos.** Esto incluye la fibra, los azúcares y otros carbohidratos en la comida. Usa este número para el recuento de carbohidratos.

Hay 22 gramos de carbohidratos en este producto por porción. Si comieras 2 porciones de este alimento, estarías ingiriendo 44 gramos de carbohidratos.

3. **Compare food labels.** Start comparing the serving sizes of products you eat, and then compare the grams of total carbohydrates. Look at the fiber and sugar content. Please note that products marked as “sugar free,” “reduced sugar,” or “no sugar added” are not necessarily carbohydrate-free. Read the product’s food label to understand how many carbs you are eating.

Carbohydrates — serving sizes

If you have a food exchange book or list, you can use it to look up grams of carbohydrates for foods. Otherwise, read the product’s food label. If no food label is available, use the estimates on the next pages to calculate the carbohydrate grams for a food. Be aware that carbohydrate amounts can vary greatly between different types of the same food. For example, some breads are 15 grams a slice while others are closer to 25 grams.

Whole Grains and Starchy Vegetables Group

- **Choose whole grains** (like brown rice and whole wheat pasta) **over refined grains** (like white rice and pasta).
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - 1 slice of bread
 - 1 small roll
 - ¼ of a bagel
 - ½ of a hamburger bun or English muffin



3. **Compara las etiquetas de los alimentos.** Comienza comparando el tamaño de las porciones de los productos que consumes y, después, compara los gramos de carbohidratos totales. Analiza el contenido de fibra y azúcar. Ten en cuenta que los productos marcados como “sin azúcar”, “azúcar reducido” o “sin azúcar añadido” no están necesariamente libres de carbohidratos. Lee la etiqueta del producto para saber cuántos carbohidratos estás consumiendo.

Carbohidratos — tamaño de las porciones

Si tienes un libro o lista de intercambio de alimentos, puedes usarlo para buscar los gramos de carbohidratos de los alimentos. De lo contrario, lee la etiqueta del alimento. Si no hay una etiqueta del alimento disponible, usa los cálculos de las páginas siguientes para calcular los gramos de carbohidratos de un alimento. Ten en cuenta que las cantidades de carbohidratos pueden variar mucho entre los diferentes tipos del mismo alimento. Por ejemplo, algunos panes tienen 15 gramos por rebanada, mientras que otros están más cerca de los 25 gramos.

Grupo de granos enteros y vegetales con almidón

- **Elige granos enteros** (como arroz integral y pasta de trigo integral) **en lugar de cereales refinados** (como arroz blanco y pasta).
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 rebanada de pan
 - 1 bollo pequeño
 - ¼ de un bagel
 - ½ bollo de hamburguesa o english muffin

- ▶ 1, 6-inch tortilla
- ▶ 1/3 cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
- ▶ 1/2 cup cooked bulgur wheat, lentils or legumes (dried beans or peas)
- ▶ 1/2 cup corn, sweet potato or green peas
- ▶ 3 ounce baked sweet or white potato with skin
- ▶ 1/2 cup cooked cereal
- ▶ 3/4 cup unsweetened dry cereal
- ▶ 3/4 ounce of pretzels
- ▶ 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving

- ▶ 1 tortilla de 6 pulgadas
- ▶ 1/3 taza de arroz cocido, pasta, cebada, quinua o cuscús
- ▶ 1/2 taza de trigo bulgur cocido, lentejas o legumbres (frijoles secos o guisantes)
- ▶ 1/2 taza de elote, batata o guisantes verdes
- ▶ 3 onzas de batata o papa blanca horneada con piel
- ▶ 1/2 taza de cereal cocido
- ▶ 3/4 taza de cereal seco sin endulzar
- ▶ 3/4 onza de pretzels
- ▶ 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente o en microondas con no más de 3 gramos de grasa por porción

Fruit Group

- Pregnant people should eat fruit every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - ▶ 1 cup fresh melons or berries
 - ▶ 3/4 cup fresh pineapple
 - ▶ 1/2 cup fresh grapes
 - ▶ 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
 - ▶ 1/2 of a large piece of fresh fruit, such as 1/2 of a large banana or large pear
 - ▶ 1/2 cup canned fruit in juice
 - ▶ 2 tablespoons of dried fruit
 - ▶ 4 ounces of 100% fruit juice, unsweetened



Grupo de frutas

- Las mujeres embarazadas deben comer fruta todos los días.
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - ▶ 1 taza de melones o bayas frescas
 - ▶ 3/4 taza de piña fresca
 - ▶ 1/2 taza de uvas frescas
 - ▶ 1 fruta fresca pequeña, como una manzana del tamaño de una pelota de béisbol
 - ▶ 1/2 pieza de fruta fresca grande, como 1/2 banana grande o una pera grande
 - ▶ 1/2 taza de fruta enlatada en jugo
 - ▶ 2 cucharadas de fruta deshidratada
 - ▶ 4 onzas de jugo de fruta 100 %, sin endulzar

Milk Group

- Pregnant people should drink milk or eat yogurt every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrates.



Grupo de la leche

- Las personas embarazadas deben beber leche o comer yogur todos los días.
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.

- 1 serving =
 - 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk
 - 1 cup (8 ounces) of plain yogurt
 - 6 ounces of light yogurt or Greek yogurt

Sweets and Added Sugars

Limit the amount of sweets you eat. They are high in carbohydrates and often high in calories and fat. This includes limiting the amount of cake, ice cream, pie, syrup, cookies, candies, and doughnuts you eat. Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range. Limit sugar to 6 teaspoons or about 100 calories per day (24 grams of sugar).

Fiber

A high fiber diet can help you have healthier blood sugar levels. Choose whole grains that are high in fiber as well as fruits, vegetables, beans, and lentils. Talk with your dietitian about how to increase fiber in your diet.

Foods that have little effect on blood sugar

Non-starchy Vegetables Group

- Have little effect on blood sugar.
- 1 serving equals 5 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - 1 cup raw vegetables or salad greens
 - ½ cup cooked vegetables
 - ½ cup vegetable juice
- Examples include:
 - Artichoke

- 1 porción =
 - 1 taza (8 onzas) de leche sin grasa o baja en grasa
 - 1 taza (8 onzas) de yogur sin sabores
 - 6 onzas de yogur light o griego

Dulces y azúcares añadidos

Limita la cantidad de dulces que comes. Tienen un alto contenido de carbohidratos y a menudo de calorías y grasas. Esto incluye limitar la cantidad de pastel, helado, pay, jarabe, galletas dulces, dulces y donuts que comes. Intenta evitar añadir azúcar de mesa, miel u otros endulzantes a tus comidas o bebidas. Limitar los alimentos dulces ayudará a mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango más saludable. Limita el azúcar a 6 cucharaditas o unas 100 calorías al día (24 gramos de azúcar).

Fibra

Una dieta rica en fibra puede ayudarte a tener niveles de azúcar en la sangre más saludables. Elige granos enteros ricos en fibra, y frutas, vegetales, frijoles y lentejas. Consulta con tu dietista sobre cómo aumentar la fibra en tu dieta.

Comidas que tienen poco efecto sobre el azúcar en la sangre

Grupo de vegetales sin almidón

- Tienen poco efecto sobre el azúcar en la sangre.
- 1 porción equivale a 5 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 taza de vegetales crudos o vegetales de hojas verdes para ensalada
 - ½ taza de vegetales cocinados
 - ½ taza de jugo de vegetales
- Los ejemplos incluyen:
 - Alcachofa

- Asparagus
- Bean sprouts
- Beets
- Bok choy
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Green or yellow beans
- Salad greens
- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini



- Espárragos
- Brotes de frijoles
- Remolachas
- Bok choy
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Frijoles verdes o amarillos
- Ensalada de vegetales de hojas verdes
- Hongos
- Cebollas
- Pimientos
- Rábano
- Guisantes con vaina
- Guisantes dulces
- Tomates
- Nabos
- Calabaza amarilla
- Zucchini

Protein Foods Group

Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.

1 serving =

- 1 egg, 2 egg whites, or ¼ cup egg substitute
- 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
- 1 ounce lean deli meat (with 3 grams or less of fat per ounce) – heat to steaming hot
- 1 ounce fish fillet
- 1 ounce shellfish
- 1 ounce canned tuna in water



Grupo de alimentos proteicos

Evita las carnes que tengan un alto contenido de grasas saturadas, como el tocino o las salchichas.

1 porción =

- 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
- 1 onza de pechuga de pavo o de pollo, sin piel
- 1 onza de carnes frías magras (con 3 gramos o menos de grasa por onza) – calienta hasta que esté humeante
- 1 onza de filete de pescado
- 1 onza de moluscos
- 1 onza de atún enlatado en agua

- 1 ounce lean beef, lamb, or pork (limit to 1 to 2 times per week)
- 1 ounce cheese
- ¼ cup nonfat or low fat cottage cheese
- ½ cup cooked beans or lentils – count as 1 serving of starch (carbs) and 1 serving of meat (protein)
- 4 ounces tofu
- 2 tablespoons natural peanut butter
- 2 tablespoons seeds
- 1 ounce nuts



- 1 onza de carne magra de res, cordero o puerco (límitala a 1 o 2 veces por semana)
- 1 onza de queso
- ¼ taza de queso cottage descremado o bajo en grasa
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidas - cuentan como 1 porción de almidón (carbohidratos) y 1 porción de carne (proteínas)
- 4 onzas de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- 2 cucharadas de semillas
- 1 onza de nueces

Fats Group

Limit fried foods in your diet. Try to bake or broil your foods more often.

Moderate fat intake during pregnancy is ideal. Do not follow a very low fat diet. If you have questions about the fat in your diet, talk to your dietitian or nurse.

1 serving (5 grams of fat) =

- 1 teaspoon oil (vegetable, corn, canola, olive, etc.)
- 1 teaspoon butter or margarine
- 1 teaspoon mayonnaise
- 1 tablespoon salad dressing
- 1 tablespoon cream cheese
- ¼ of an avocado
- 8 to 10 large olives
- 1 slice bacon



Grupo de grasas

Limita las comidas fritas en tu dieta. Intenta hornear o asar tus alimentos con más frecuencia.

El consumo moderado de grasas durante el embarazo es ideal. No sigas una dieta muy baja en grasas. Si tienes preguntas sobre la grasa en tu dieta, habla con tu dietista o enfermero.

1 porción (5 gramos de grasa) =

- 1 cucharadita de aceite (vegetal, de maíz, de canola, de oliva, etc.)
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- 1 cucharada de queso crema
- ¼ de un aguacate
- De 8 a 10 aceitunas grandes
- 1 rebanada de tocino

Sample menu

- A sample menu is provided below to help you get started. If you need help creating a nutrition plan, please speak with your dietitian or nurse.
- Your nutrition plan should include a moderate amount of **carbohydrates** (whole grains and starchy vegetables, fruit, or milk) and a variety of **non-starchy vegetables** and **protein foods**.
 - Meals should include 2 to 4 servings or 30 to 60 grams of carbohydrates per meal.
 - Snacks should include 1 to 2 servings or 15 to 30 grams of carbohydrates per snack.
 - Include a protein food with each meal and snack.

Menú de muestra

- Abajo encontrarás un ejemplo de menú que te ayudará a empezar. Si necesitas ayuda para crear un plan de nutrición, habla con tu dietista o enfermero.
- Tu plan de nutrición debe incluir una cantidad moderada de **carbohidratos** (granos enteros y vegetales con almidón, fruta o leche) y una variedad de **vegetales sin almidón** y **alimentos proteicos**.
 - Las comidas deben incluir de 2 a 4 porciones o de 30 a 60 gramos de carbohidratos por comida.
 - Los snacks deben incluir de 1 a 2 porciones o de 15 a 30 gramos de carbohidratos por snack.
 - Incluye un alimento proteico en cada comida y snack.

Desayuno/Breakfast				
1 waffle de trigo integral 1 whole wheat waffle	o or	1 rebanada de pan tostado 1 slice of toast	= =	15 gramos 15 grams
1 taza de leche baja en grasa 1 cup low fat milk	o or	1 cucharada de jalea 1 tablespoon jelly	= =	15 gramos 15 grams
½ banana grande ½ large banana	o or	1 naranja pequeña 1 small orange	= =	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní natural 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo duro 1 hard boiled egg	= =	0 gramos 0 grams
Snack/Snack				
1 manzana pequeña 1 small apple	o or	1 taza de fresas 1 cup strawberries	= =	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní natural 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo duro 1 boiled egg	= =	0 gramos 0 grams
Almuerzo/Lunch				
3 onzas de atún 3 ounces tuna fish	o or	2 cucharadas de mantequilla de maní natural 2 tablespoons natural peanut butter	= =	0 gramos 0 grams
½ bagel (2 onzas) ½ bagel (2 ounces)	o or	2 rebanadas de pan 2 slices of bread	= =	30 gramos 30 grams
1 cucharada de mayonesa light 1 tablespoon light mayonnaise	o or	2 cucharadas de hummus 2 tablespoons hummus	= =	0 gramos 0 grams

½ taza de brócoli cocido ½ cup cooked broccoli	o or	1 taza de palitos de apio 1 cup celery sticks	= =	0 gramos 0 grams
½ taza de cóctel de frutas ½ cup fruit cocktail	o or	¾ taza de arándanos ¾ cup blueberries	= =	15 gramos 15 grams
Snack/Snack				
5 a 6 galletas de trigo integral 5 to 6 whole wheat crackers	o or	½ taza de melocotones ½ cup peaches	= =	15 gramos 15 grams
1 onza de queso 1 ounce cheese	o or	½ taza de queso cottage bajo en grasa ½ cup low fat cottage cheese	= =	0 gramos 0 grams
Cena/Dinner				
1 papa horneada mediana (6 onzas) 1 medium baked potato (6 ounces)	o or	2 bollos pequeños 2 small dinner rolls	= =	30 gramos 30 grams
3 onzas de pollo a la parrilla 3 ounces grilled chicken	o or	3 onzas de filete 3 ounces steak	= =	0 gramos 0 grams
1 cucharada de crema agria sin grasa 1 tablespoon fat free sour cream	o or	1 cucharada de aderezo para ensaladas 1 tablespoon salad dressing	= =	0 gramos 0 grams
½ taza de vegetales mixtos de California (brócoli y zanahorias) ½ cup California mixed vegetables (broccoli and carrots)	o or	1 taza de ensalada 1 cup salad	= =	0 gramos 0 grams
1 taza de fresas 1 cup strawberries	o or	1 taza de leche baja en grasa 1 cup low fat milk	= =	15 gramos 15 grams
Snack/Snack				
1 taza de guisantes dulces 1 cup sugar snap peas	o or	½ taza de uvas ½ cup grapes	= =	15 gramos 15 grams
½ taza de hummus ½ cup hummus	o or	1 onza de queso 1 ounce cheese	= =	0 gramos 0 grams
Gramos totales de carbohidratos al día Total grams of carbohydrates for day			= =	180 gramos 180 grams

Snacks saludables para un nivel saludable de azúcar en la sangre

Healthy Snacks for Healthy Blood Sugar

Snacking can be a part of a healthy diet. This helps to control your appetite. It also helps manage your blood sugars. A snack, as opposed to a treat, is a “mini meal” meant to provide the nutrients your body needs. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at managing blood sugar and appetite. These snacks can be healthy choices for everyone regardless if they have blood sugar problems.



Comer snacks puede ser parte de una dieta saludable. Esto ayuda a controlar tu apetito. También ayuda a manejar tus niveles de azúcar en la sangre. Un snack, a diferencia de un capricho, es una “mini comida” destinada a proporcionar

los nutrientes que el cuerpo necesita. Los snacks que combinan carbohidratos con fibra y proteína, y que son bajos en azúcar, son mejores para controlar el nivel de azúcar en la sangre y el apetito. Los siguientes snacks pueden ser opciones saludables para todos, sin importar si tienen problemas con su nivel de azúcar en la sangre.

Create a healthy snack

Choose 1 food item from the carbohydrate (carb) list and 1 food item from the protein list to create a healthy, balanced snack, such as 1 small apple (carb) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein).

Carb

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 2 tablespoons raisins
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips
- ½ cup cooked oatmeal

Crea un snack saludable

Elige 1 alimento de la lista de carbohidratos (carbohidratos) y 1 alimento de la lista de proteínas para crear un snack sano y equilibrado, como 1 manzana pequeña (carbohidratos) y 1 cucharada de mantequilla de maní natural (proteínas).

Carbohidratos

- 1 manzana pequeña
- ½ banana o pera grande
- ¾ taza de arándanos
- ½ taza de fruta, como uvas, piña o melocotones
- 2 cucharadas de pasas
- 1 taza de vegetales sin almidón, como tiras de zanahoria, pepino, guisantes dulces y pimiento bell
- ½ taza de avena cocida

- ❑ 5 to 6 whole wheat crackers
- ❑ 3 (2½ inch) graham crackers
- ❑ ½ whole wheat pita
- ❑ 1 slice whole wheat toast
- ❑ ½ whole wheat toasted English muffin
- ❑ 1 to 2 rice cakes
- ❑ 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving

Protein

- 1 tablespoon natural peanut butter or other nut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise
- 1 hard-boiled egg
- 1 scrambled egg
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese
- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces plain or light yogurt
- ⅓ cup hummus
- 2 to 3 slices of low fat lunch meat
- 1 ounce jerky
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 ounce of seeds, such as sunflower and pumpkin

Snack ideas with 1 carb serving (about 15 grams of carbohydrates) and 1 protein serving

- 1 small apple slices topped with 1 tablespoon natural peanut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise in ½ of a 100% whole wheat pita

- ❑ 5 a 6 galletas de trigo integral
- ❑ 3 galletas Graham (2½ pulgadas)
- ❑ ½ pan pita de trigo integral
- ❑ 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- ❑ ½ english muffin tostado de trigo integral
- ❑ 1 a 2 tortas de arroz
- ❑ 3 tazas de palomitas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción

Proteína

- 1 cucharada de mantequilla de maní natural u otra mantequilla de nueces
- ½ taza de ensalada de atún, pollo o huevo hecha con mayonesa light
- 1 huevo duro
- 1 huevo revuelto
- ¼ de taza de nueces, como nueces de Castilla y almendras
- 1 onza de queso
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa
- 6 onzas de yogur sin sabor o light
- ⅓ taza de hummus
- 2 a 3 rebanadas de fiambres bajos en grasa
- 1 onza de cecina
- ½ taza de garbanzos rostizados
- 1 onza de semillas, como de girasol y calabaza

Ideas de bocadillos con 1 porción de carbohidratos (unos 15 gramos de carbohidratos) y 1 porción de proteínas

- 1 manzana pequeña cortada en rodaja cubierta con 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- ½ taza de ensalada de atún, pollo o huevo preparada con mayonesa light en ½ pan de pita 100 % de trigo integral

- ½ large banana with a hard boiled egg
- ½ cup cooked oatmeal with ¼ cup chopped nuts
- 5 to 6 whole wheat crackers with 1 ounce cheese

- 1 cup non-starchy vegetables (carrots, cucumber, sugar snap peas, bell pepper strips) and ½ cup hummus

- 2 tablespoons raisins and ¼ cup roasted unsalted almonds

- ½ cup low fat cottage cheese and ½ cup fruit, such as pineapple or peaches

- ¾ cup blueberries and ¼ cup walnuts

- Celery topped with 1 tablespoon natural peanut butter and 2 tablespoons raisins

- 1 slice 100% whole wheat toast with 1 scrambled egg and ½ teaspoon butter

- ½ cup grapes and 1 ounce cheese
- ½ whole wheat toasted English muffin, topped with 1 tablespoon cashew butter
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving and 1 ounce cheese



- ½ banana grande con un huevo duro
- ½ taza de avena cocida con ¼ taza de nueces picados
- 5 a 6 galletas de trigo integral con 1 onza de queso

- 1 taza de vegetales sin almidón (zanahorias, pepino, guisantes dulces, tiras de pimiento bell) y ½ taza de hummus

- 2 cucharadas de pasas con ¼ taza de almendras rostizadas sin sal

- ½ taza de queso cottage bajo en grasa con ½ taza de fruta, como piña o melocotones

- ¾ taza de arándanos y ¼ taza de nueces de Castilla

- Apio cubierto con 1 cucharada de mantequilla de maní natural y 2 cucharadas de pasas

- 1 rebanada de pan tostado 100 % de trigo integral con 1 huevo revuelto 1 y ½ cucharadita de mantequilla

- ½ taza de uvas y 1 onza de queso
- ½ english muffin tostado de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla de marañón
- 3 tazas de palomitas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción y 1 onza de queso

Standard portions

When you are away from home and do not have measuring cups and spoons handy, it helps to know what a standard portion looks like. The table below gives examples of common serving sizes and everyday items they are equal to.

Porciones estándar

Cuando estás lejos de casa y no tienes tazas y cucharas medidoras a mano, es útil saber cómo es una porción estándar. En la tabla de abajo encontrarás ejemplos de tamaños de porciones habituales y de alimentos cotidianos a los que equivalen.

Tamaño de la porción Serving Size	Artículo de tamaño similar Similar Sized Item
1 cucharadita 1 teaspoon	Canica pequeña o punta del pulgar Small marble or tip of thumb
1 cucharada 1 tablespoon	Canica grande, ficha de póquer o pulgar en el primer nudillo Large marble, poker chip, or thumb to first knuckle
2 cucharadas 2 tablespoons	2 canicas grandes, 1 pelota de ping pong o el pulgar entero 2 large marbles, 1 ping pong ball, or whole thumb
¼ de taza ¼ cup	Pelota de golf o un puñado con la mano ahuecada Golf ball or cupped handful
½ taza ½ cup	Pelota de tenis, disco de hockey, baraja de cartas, pastilla de jabón, chequera, ratón de ordenador o palma de la mano Tennis ball, hockey puck, deck of cards, bar of soap, checkbook, computer mouse, or palm of hand
1 taza 1 cup	Bola Wiffle, pelota de béisbol o un puño pequeño Wiffle ball, baseball, or a small fist
1 onza 1 ounce	4 dados o 2 fichas de dominó 4 dice or 2 dominoes



1 cucharadita
1 teaspoon



1 cucharada
1 tablespoon



2 cucharadas
2 tablespoons



$\frac{1}{4}$ de taza
 $\frac{1}{4}$ cup



$\frac{1}{2}$ taza
 $\frac{1}{2}$ cup



1 taza
1 cup



1 onza
1 ounce

Cómo hacerle frente a los días de enfermedad

Dealing with Sick Days

How being sick can impact blood sugar

Although no one plans it, everyone gets sick from time to time. The person with diabetes, like everyone else, will have minor illnesses, such as:

- Colds
- Viruses
- Diarrhea
- Flu
- Sore throats
- Infections
- Sunburns

Minor illnesses like these can make your blood sugar become too high or too low. To understand how this happens, think of a minor illness as a stress on the body. Stress usually raises blood sugar. The person with diabetes works hard to balance medicine, diet, and exercise. The added stress of a cold or other illness upsets this balance. Your usual medicine, diet, and exercise are then less effective keeping your blood sugar level in a healthy range.

Think about prevention, planning ahead, and being prepared for sick days. This will make them easier to manage.

Cómo puede influir el estar enferma en el nivel de azúcar en la sangre

Aunque nadie lo planea, todos nos enfermamos de vez en cuando. La persona con diabetes, como cualquier otra persona, tendrá enfermedades leves como:

- Resfriados
- Virus
- Diarrea
- Gripe
- Dolor de garganta
- Infecciones
- Quemaduras de sol

Enfermedades leves como estas pueden hacer que tu nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto o bajo. Para entender cómo sucede esto, pensemos en una enfermedad menor como un estrés para el cuerpo. El estrés generalmente aumenta el nivel de azúcar en la sangre. La persona con diabetes se esfuerza para equilibrar los medicamentos, la dieta y el ejercicio. El estrés añadido de un resfriado u otra enfermedad altera este equilibrio. En ese caso, tus medicamentos habituales, tu dieta y el ejercicio serán menos eficaces para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.

Piensa en prevenir, planificar y estar preparada para los días de enfermedad. Esto hará que sea más fácil manejarlos.

Prevention

Use these guidelines to help you create a plan to prevent illness:

1. **Talk to your healthcare provider about the vaccines you should get during pregnancy to protect your health and the health of your baby.** They may recommend these vaccines, which are safe to receive during pregnancy:
 - **Flu vaccine** – to protect you against the flu virus. Getting the flu vaccine, or flu shot, has been shown to protect both the pregnant person and the baby for many months after birth. People who are pregnant and get the flu are at risk for becoming seriously ill. This can lead to pregnancy complications like early delivery. It is safe to receive the vaccine during any trimester of pregnancy.
 - **Tdap vaccine** – to protect you and your baby against tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough). By getting this vaccine between 27 and 36 weeks of pregnancy, you pass antibodies to your baby before birth to protect them until they are old enough to be vaccinated at 2 months of age.
 - **COVID-19 vaccine** – to protect you from the coronavirus (COVID-19), which can cause serious illness during pregnancy, including early delivery, stillbirth, and other complications. It is safe to receive the vaccine during any trimester.

Prevención

Usa estas directrices para crear un plan para prevenir enfermedades:

1. **Habla con tu proveedor de atención médica sobre las vacunas que debes recibir durante el embarazo para proteger tu salud y la salud de tu bebé.** Es posible que te recomienden estas vacunas, que son seguras de recibir durante el embarazo:
 - **Vacuna contra la gripe** – para protegerte contra el virus de la gripe. Recibir la vacuna contra la gripe, o inyección antigripal, ha mostrado que protege tanto a la embarazada como al bebé durante muchos meses después del nacimiento. Las mujeres que están embarazadas y contraen gripe corren el riesgo de enfermarse gravemente. Eso puede tener como consecuencia complicaciones durante el embarazo, como un parto prematuro. Es seguro recibir la vacuna durante cualquier trimestre del embarazo.
 - **Vacuna Tdap** – para protegerte a ti y a tu bebé contra el tétano, la difteria y la tos ferina. Recibiendo esta vacuna entre las semanas 27 y 36 del embarazo, tú le pasas anticuerpos a tu bebé antes del nacimiento para protegerlo hasta que tenga la edad suficiente para recibir la vacuna a los 2 meses de edad.
 - **Vacuna del COVID-19** – para protegerte del coronavirus (COVID-19), que puede causar enfermedades graves durante el embarazo, incluyendo parto prematuro, muerte fetal y otras complicaciones. Es seguro recibir la vacuna durante cualquier trimestre.

- **RSV vaccine** – to protect you from the respiratory syncytial virus (RSV), a respiratory virus that causes cold-like symptoms. You can receive the vaccine between 32 and 36 weeks of pregnancy.

2. Keep blood sugar levels in your “target range” (60 to 120 mg/dL). Watch for patterns of high or low blood sugar. Work with your provider to change your diabetes medicines, diet, and exercise to keep your blood sugar in a healthy range. Many people find that they are more likely to get ill when their blood sugar stays outside the target range.

3. Drink at least 8 (8-ounce) glasses of water or other liquids each day.

4. Take all of your medicines as prescribed. Do not skip or double up on any medicine unless you are advised to do so by your provider.

5. Treat any illness in its early stages to prevent it from getting worse. Report signs of illness or infection early to your provider. These include:

- A fever of more than 100.5 degrees F or 38 degrees C for more than 24 hours
- Nausea
- Vomiting
- Diarrhea

6. Always wear some form of medical identification. A medical ID speaks for you when you are not able to. Good choices include:

- **A bracelet:** This is the best choice since it can be easily seen.



- **Vacuna contra el RSV** – para protegerlo contra el virus respiratorio sincitial (RSV), un virus respiratorio que causa síntomas similares a los del resfriado. Puedes recibir la vacuna entre las 32 y 36 semanas de embarazo.

2. Mantén los niveles de azúcar en la sangre en tu “rango objetivo” (60 a 120 mg/dL). Presta atención a patrones de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Consulta con tu proveedor para cambiar tus medicamentos para la diabetes, la dieta y el ejercicio para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable. Muchas personas descubren que son más propensas a enfermarse cuando su nivel de azúcar en la sangre permanece fuera del rango adecuado.

3. Bebe al menos 8 vasos (8 onzas) de agua u otro líquido al día.

4. Toma todos tus medicamentos como te los recetaron. No omitas ningún medicamento ni tampoco dupliques la dosis, a menos que así te lo indique tu proveedor.

5. Trata cualquier enfermedad en sus primeras etapas para evitar que empeore. Informa de inmediato a tu proveedor de las señales de enfermedad o infección. Estas incluyen:

- Fiebre de más de 100.5 °F o 38 °C durante más de 24 horas
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea

6. Lleva siempre contigo algún tipo de identificación médica. La identificación médica habla por ti si tú no lo puedes hacer. Algunas buenas opciones incluyen:

- **Un brazalete:** Esta es la mejor opción, ya que se puede ver fácilmente.

- **A wallet card:** Place this card next to your driver's license. It should list your:
 - Name
 - Address and phone number
 - Healthcare provider's name and phone number
 - All of the medicines you are taking
 - Emergency contact's name and phone number
- **Medical ID app:** Medical ID is pre-installed on iPhone as part of the Health app. It is free to download for Android phones. The app is visible on your phone's lock screen, allowing first responders to access your medical information and emergency contacts.
- **Una tarjeta para la billetera:** Pon esta tarjeta junto a tu licencia de conducir. Debe incluir una lista con tu:
 - Nombre
 - Dirección y teléfono
 - Nombre y número de teléfono del proveedor de atención médica
 - Todos los medicamentos que estés tomando o usando
 - Nombre y teléfono del contacto de emergencia
- **Aplicación de identificación médica:** La identificación médica está preinstalada en el iPhone como parte de la aplicación Health. La descarga es gratis para los teléfonos Android. La aplicación es visible en la pantalla de bloqueo de tu teléfono, lo que permite a los primeros respondedores acceder a tu información médica y a tus contactos de emergencia.

Preparing for sick days

1. **Keep at least a week's worth of diabetes supplies on hand.** This includes:
 - Glucose test strips
 - Lancets
 - Alcohol swabs
 - Cotton balls
 - Diabetes medicines (insulin, oral)
 - Syringes or pen needles
 - Extra batteries for glucose meter or insulin pump
 - Ketostix (type 1 diabetes)
 - Glucagon emergency kit (type 1 diabetes)
 - Insulin pump supplies (for pump users)

Cómo prepararte para los días de enfermedad

1. **Debes tener a mano suministros para la diabetes para una semana, como mínimo.** Eso incluye:
 - Tiras reactivas de glucosa
 - Lancetas
 - Hisopos con alcohol
 - Bolas de algodón
 - Medicamentos para la diabetes (insulina oral)
 - Jeringas o agujas para plumas
 - Otras baterías para el glucómetro o la bomba de insulina
 - Ketostix (diabetes tipo 1)
 - Kit de emergencia de glucagón (diabetes tipo 1)
 - Suministros para bombas de insulina (para usuarios de bombas)

2. If you do not already have a sick day nutrition plan, make an appointment with a dietitian to make an individualized plan. Stock your kitchen with soft and liquid foods that can be used in your sick day nutrition plan. Some good choices include:

- Bouillon cubes and broth soups
- Gelatin and pudding (sugar free and regular)
- Hot cereals like Cream of Wheat
- Hot chocolate (sugar free and regular)
- Instant custard mix
- Instant mashed potatoes
- Popsicles (sugar free and regular)
- Saltine and graham crackers
- Diet sodas like Diet 7UP, Diet Pepsi
- Regular sodas like Coke, Sprite, Ginger Ale
- Tea bags
- Unsweetened fruit juices

3. Check the supplies in your medicine cabinet. Keep the following on hand:

- Thermometer
- Lip balm/petroleum jelly
- Vaporizer/humidifier
- Glucagon (for severe low sugar – insulin users)
- Over the counter medicines – Talk to your provider or pharmacist about safe products to use during pregnancy for minor problems, such as chest congestion, cough suppression, constipation, diarrhea, gas, heartburn, hemorrhoids, pain, nausea, sore throat, insomnia, and vaginal yeast infection

2. Si aún no tienes un plan de nutrición para los días de enfermedad, programa una cita con un dietista para crear un plan adaptado a tus necesidades.

Llena tu cocina con alimentos blandos y líquidos que puedas usar en tu plan de nutrición para los días de enfermedad. Algunas buenas opciones incluyen:

- Cubitos de caldo y sopas de caldo
- Gelatina y pudín (sin azúcar y normal)
- Cereales calientes, como crema de trigo
- Chocolate caliente (sin azúcar y normal)
- Mezcla de natillas instantáneas
- Puré de papas instantáneo
- Paletas de hielo (sin azúcar y normales)
- Galletas saladas y galletas Graham
- Sodas de dieta, como 7UP o Pepsi de dieta
- Sodas normales, como Coca-Cola, Sprite o Ginger Ale
- Bolsitas de té
- Jugos de frutas sin endulzar

3. Revisa qué suministros hay en tu botiquín. Ten a mano lo siguiente:

- Termómetro
- Bálsamo labial/vaselina
- Vaporizador/humidificador
- Glucagón (para bajadas graves de azúcar – usuarios de insulina)
- Medicamentos de venta libre: habla con tu proveedor o farmacéutico sobre productos seguros para usar durante el embarazo para problemas menores, como congestión del pecho, inhibición de la tos, estreñimiento, diarrea, gases, acidez, hemorroides, dolor, náuseas, dolor de garganta, insomnio e infección vaginal de hongos

4. Make a list of the following phone numbers. Keep this list by the phone for quick and easy use. Include:

- Healthcare provider's office number
- Pharmacy or pharmacist
- Local family member
- Friend or neighbor
- Local hospital emergency room
- Diabetes nurse

Sick day plan

Now that you have reviewed how to prevent and plan ahead for sick days, it is time to review what to do when you become ill. At the first sign of illness, begin using your sick day plan. Remember, even a minor illness or stress can lead to a diabetes emergency that may require a hospital stay.

You may also want to put your sick day plan into use for:

- Dental work
- Tests/procedures

Your prompt action can and will make a difference. These sick day guidelines will help you:

1. Check your blood sugar more often – at least every 4 hours. Aim to keep your blood sugar under 200 mg/dL. There may be times when you will need to check your blood sugar hourly. Record all blood sugar levels. Keep this record by the phone, so you are ready to share it with your provider.

4. Haz una lista de los siguientes teléfonos. Mantén esta lista cerca del teléfono para un uso rápido y sencillo. Incluye:

- Número del consultorio del proveedor de atención médica
- Farmacia o farmacéutico
- Familiar que vive cerca de ti
- Amigo o vecino
- Sala de emergencias del hospital local
- Enfermero que atiende a personas con diabetes

Plan para días de enfermedad

Ahora que has aprendido cómo prevenir los días de enfermedad y planificar para ellos, es hora de revisar qué hacer cuando te enfermas. Ante la primera señal de enfermedad, comienza a usar tu plan para días de enfermedad. Recuerda que incluso una enfermedad o estrés leves pueden provocar una emergencia por diabetes que podría necesitar estancia en el hospital.

También es recomendable que uses tu plan para días de enfermedad para:

- Trabajo dental
- Exámenes/procedimientos

Tu acción rápida puede hacer la diferencia y hará la diferencia. Estas directrices para los días de enfermedad te ayudarán a:

1. Revisa tus niveles de azúcar en la sangre con mayor frecuencia – al menos cada 4 horas. Intenta mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un valor inferior a 200 mg/dL. Es posible que a veces necesites medir tu nivel de azúcar en la sangre cada hora. Registra todos tus niveles de azúcar en la sangre. Mantén este registro cerca del teléfono, para tenerlo listo para compartirlo con el proveedor.

2. **If you have type 1 diabetes, check your urine ketones.** Use a foil wrapped strip, such as Ketostix, to check every time you urinate. Record these results in your blood sugar record. Talk with your provider if you do not know how to check your ketones.
 3. **NEVER stop taking your diabetes medicine.** Take your usual dose unless your provider has told you differently. When ill, you may need more diabetes medicine to help manage your blood sugar. Some people wrongly believe that because they are ill and eating less, they need little or no medicine. High blood sugar can lead to a diabetes emergency. You may need more insulin or extra shots when ill. Your body sees the illness as a stress and usually more medicine is needed to manage your blood sugar.
 4. **Follow your sick day nutrition plan:**
 - **Eat frequent small meals (every 2 to 3 hours).** You need to eat the same amount of carbohydrate that you normally do. Soft and liquid foods may be more easily tolerated by your stomach. See the handout “Sick Day Carbohydrate Replacement” on pages 54 to 55 for some “replacement” carbohydrates on sick days.
 - **Drink more liquids when ill.** Try to drink 12 (8-ounce) glasses of liquid each day. Take small sips of liquids or suck on ice chips if you are nauseated.
2. **Si tienes diabetes tipo 1, mide tu nivel de cetonas en la orina.** Usa una tira envuelta en papel de aluminio, como Ketostix, para revisar tu orina cada vez que orines. Registra los resultados en tu registro de nivel de azúcar en la sangre. Habla con tu proveedor si no sabes cómo medir tu nivel de cetonas.
 3. **NUNCA dejes de tomar tu medicamento para la diabetes.** Toma tu dosis habitual a menos que tu proveedor te haya indicado lo contrario. Cuando estés enferma, es posible que necesites más medicamentos para la diabetes que te ayuden a manejar el nivel de azúcar en la sangre. Algunas personas creen erróneamente que, debido a que están enfermas y comen menos, necesitan poco o ningún medicamento. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede tener como consecuencia una emergencia por diabetes. Es posible que necesites más insulina o más inyecciones cuando estés enferma. El cuerpo ve la enfermedad como un estrés y generalmente necesita más medicamentos para manejar el nivel de azúcar en la sangre.
 4. **Sigue tu plan de nutrición para los días de enfermedad:**
 - **Come comidas pequeñas y frecuentes (cada 2 a 3 horas).** Necesitas comer la misma cantidad de carbohidratos que comes normalmente. El estómago puede tolerar más fácilmente los alimentos blandos y líquidos. Consulta el folleto “Reemplazo de carbohidratos para los días de enfermedad” en las páginas 54 y 55 para conocer algunos carbohidratos de “reemplazo” en los días de enfermedad.
 - **Bebe más líquidos cuando estés enferma.** Intenta beber 12 vasos de líquido (de 8 onzas) todos los días. Bebe pequeños sorbos de líquidos o chupa trocitos de hielo si sientes náuseas.

- A loss of body fluid (dehydration) and sodium and potassium (electrolytes) can cause serious problems when you have a fever, diarrhea, or vomiting. Weigh yourself every day when ill to see if you are losing weight, and **drink liquids that contain sodium and potassium** to replace these minerals in your body. **Liquids high in sodium** include sports drinks like Gatorade and Powerade, club soda, tomato juice, broth, or bouillon. **Liquids high in potassium** include sports drinks, grapefruit juice, orange juice, or tomato juice.
 - **Drink 4 to 6 ounces ($\frac{1}{2}$ to $\frac{3}{4}$ cup) of sugar free liquids every hour if your blood sugar is 200 mg/dL or higher. Liquids include water, ice chips, club soda, sports drinks, coffee, tea, and broth.**
 - **Drink 4 to 6 ounces ($\frac{1}{2}$ to $\frac{3}{4}$ cup) of liquids with sugar every hour if you cannot eat your usual diet or soft foods, and your blood sugar is below 200 mg/dL. Liquids with sugar include 7UP, Sprite, tea with honey, and Kool-Aid. This will help you get some calories with your fluids.**
- **If you are vomiting:**
 - **Stop drinking liquids for 1 hour.** This will let your stomach rest.
 - If nausea happens often, talk with your provider about getting a prescription for use at home.
 - Rest in a reclining chair. Do not lie flat.
- La pérdida de fluidos corporales (deshidratación) y de sodio y potasio (electrolitos) puede causar problemas graves cuando tienes fiebre, diarrea o vómitos. Pésate todos los días cuando estés enferma para saber si pierdes peso y **bebe líquidos que contengan sodio y potasio** para reponer estos minerales en tu organismo. **Los líquidos con alto contenido de sodio** incluyen bebidas para deportes, como Gatorade y Powerade, agua con gas, jugo de tomate o caldos. **Los líquidos con alto contenido de potasio** incluyen bebidas para deportes y jugo de toronja, de naranja o de tomate.
 - **Bebe de 4 a 6 onzas ($\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza) de líquidos sin azúcar a cada hora si tu nivel de azúcar en la sangre es de 200 mg/dL o superior. Los líquidos incluyen agua, trocitos de hielo, agua con gas, bebidas para deportes, café, té y caldo.**
 - **Bebe de 4 a 6 onzas ($\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza) de líquidos con azúcar a cada hora si no puedes seguir tu dieta normal o comer alimentos blandos y tu nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 200 mg/dL. Los líquidos con azúcar incluyen 7UP, Sprite, té con miel y Kool-Aid. Esto te ayudará a obtener algunas calorías por medio de los líquidos que tomas.**
- **Si estás vomitando:**
 - **Deja de beber líquidos durante 1 hora.** Esto permitirá que el estómago descanse.
 - Si sientes náuseas con frecuencia, habla con tu proveedor sobre obtener un medicamento con receta para tomar en casa.
 - Descansa en una silla reclinable. No te acuestes en posición horizontal.

- ▶ **After 1 hour**, try small sips of lemon-lime soda, such as 7UP or Sprite, over ice chips every 10 to 15 minutes.
- ▶ **If vomiting continues for 4 or more hours**, call your provider or go to the emergency department.

5. Keep a list of how you are feeling.

Write down your signs and symptoms. Be ready to share this information with your provider:

- **Temperature:** Current temperature? Is a fever present? How long? How high? Have you taken acetaminophen (Tylenol)?
- **Vomiting:** How many times? How long since you last vomited? Have you been able to eat or drink anything? Have you taken any medicine for nausea or vomiting?
- **Cough:** Are you coughing up yellow or green mucous? Have you taken cough syrup or lozenges?
- **Diarrhea:** How many times? How long since last episode? Have you taken anti-diarrheal medicine?
- **Ketones:** Do you have a moderate or large level of ketones in your urine?

6. Call your provider early in the illness.

Together you can work to relieve symptoms and manage your blood sugar. If you are unable to reach your provider by phone, call or go to the nearest emergency department. This is very important if you have been vomiting or have had diarrhea for 4 or more hours.

- ▶ **Después de 1 hora**, trata de tomar pequeños sorbos de sodas de lima-limón, como 7UP o Sprite normales, con trocitos de hielo cada 10 a 15 minutos.
- ▶ **Si los vómitos continúan por 4 o más horas**, llama a tu proveedor o dirígete al Departamento de Emergencias.

5. Mantén una lista de cómo te sientes.

Anota tus señales y síntomas. Prepárate para compartir esta información con tu proveedor:

- **Temperatura:** ¿Cuál es tu temperatura actual? ¿Tienes fiebre? ¿Durante cuánto tiempo la has tenido? ¿Qué tan alta es? ¿Has tomado acetaminophen (Tylenol)?
- **Vómitos:** ¿Cuántas veces? ¿Cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que vomitaste? ¿Has podido comer o beber algo? ¿Has tomado algún medicamento para las náuseas o los vómitos?
- **Tos:** ¿Estás tosiendo mucosidad amarilla o verde? ¿Has tomado jarabe o pastillas para la tos?
- **Diarrea:** ¿Cuántas veces? ¿Cuánto tiempo ha pasado desde el último episodio? ¿Has tomado medicamentos contra la diarrea?
- **Cetonas:** ¿Tienes un nivel moderado o elevado de cetonas en la orina?

6. Llama a tu proveedor en las primeras etapas de la enfermedad.

Pueden trabajar juntos para aliviar los síntomas y manejar tu nivel de azúcar en la sangre. Si no puedes comunicarte con tu proveedor por teléfono, llama o dirígete al Departamento de Emergencias más cercano. Esto es muy importante si has estado vomitando o has tenido diarrea durante 4 horas o más.

Call your provider if you are unsure of what to do or have:

- Blood sugar greater than 200 mg/dL for more than 1 day
- Moderate or large ketones
- Vomiting or diarrhea for 4 or more hours
- Severe pain of any kind
- Fever of more than 100.5 degrees F or 38 degrees C

7. If you live alone, call a family member or close friend. Let them know you are at home and sick. **Set up a calling system, so you are in touch by phone every 2 to 4 hours.** Sometimes you may not realize how ill you are. You may need someone to come and stay with you.

8. Stay at home and get plenty of rest. Do not risk your health or the health of others by going to work ill. Resting 1 or 2 days at the start of an illness may prevent the loss of several days work later on.

9. Do not exercise when you are ill. Postpone exercise until you are well.

Although sick days do not happen often, the person with diabetes can learn how to manage them. Take time now to review your personal sick day plan. Being prepared to handle ill days and putting into action your own sick day plan is a good way to begin.

By following these sick day tips, you may be able to avoid going to the hospital. You can make a difference. Your healthcare team can help you get started.

Llama a tu proveedor si no estás segura de lo que debes hacer o si tienes:

- Nivel de azúcar en la sangre de más de 200 mg/dL durante más de 1 día
- Cetonas moderadas o grandes
- Vómitos o diarrea durante 4 horas o más
- Dolor intenso de cualquier tipo
- Fiebre superior a 100.5 °F o 38 °C

7. Si vives sola, llama a un familiar o amigo cercano. Avísales que estás en casa y enferma. **Configura un sistema de llamadas para poder comunicarte por teléfono cada 2 a 4 horas.** Algunas veces, puedes no darte cuenta de lo enferma que estás. Es posible que necesites que alguien llegue y se quede contigo.

8. Quédate en casa y descansa mucho. No arriesgues tu salud ni la salud de los demás yendo a trabajar enferma. Descansar 1 o 2 días en las primeras etapas de una enfermedad puede evitar la pérdida de varios días de trabajo más adelante.

9. No hagas ejercicio cuando estás enferma. Posterga el ejercicio hasta que te sientas bien.

Aunque los días de enfermedad no ocurren con frecuencia, la persona con diabetes puede aprender a manejarlos. Tómame un tiempo hoy para revisar tu plan personal para los días de enfermedad. Estar preparada para manejar los días de enfermedad y poner en práctica tu propio plan es una buena manera de comenzar.

Siguiendo estos consejos para los días de enfermedad, puedes evitar ir al hospital. Puedes hacer la diferencia. Tu equipo de atención médica puede ayudarte a comenzar.

Reemplazo de carbohidratos para los días de enfermedad

Sick Day Carbohydrate Replacement

When you are sick, look for ways to balance carbohydrates and protein to get the nutrition that your body needs.

- Eat the same amount of carbohydrates as you do on days that you are well.
- Try to drink 12 (8-ounce) glasses of liquid each day.
- Eat small meals of carbohydrates if you have nausea or a poor appetite.

Follow a carbohydrate replacement plan.

To use, replace the carbohydrate servings from your usual nutrition plan with any of the carbohydrate foods listed below. These carbs are easier on your stomach when you are sick.

Carbohydrate

All items listed are a 15 gram serving.

Please note that some items are not diet or sugar free to get more carbohydrates in smaller amounts of food.

Starch Replacement

- ½ cup regular sweetened Jell-O or other brand gelatin (not diet or sugar free)
- ½ cup or 4 ounces of regular soda (not diet)
- 1 slice toast

Cuando estés enferma, busca formas para equilibrar los carbohidratos y las proteínas para obtener la nutrición que tu organismo necesita.

- Come la misma cantidad de carbohidratos que en los días en que te sientes bien.
- Intenta beber 12 vasos de líquido (de 8 onzas) todos los días.
- Come comidas pequeñas de carbohidratos si tienes náuseas o falta de apetito.

Sigue un plan de reemplazo de

carbohidratos. Para usarlo, reemplaza las porciones de carbohidratos de tu plan de nutrición habitual con cualquiera de los alimentos de carbohidratos de la lista abajo. Estos carbohidratos son más fáciles de procesar para el estómago cuando estás enferma.

Carbohidratos

Todos los artículos en la lista equivalen a una porción de 15 gramos.

Ten en cuenta que algunos artículos no son de dieta o sin azúcar para obtener más carbohidratos en cantidades más pequeñas de comida.

Reemplazos de almidón

- ½ taza de gelatina Jell-O u otra marca de gelatina normal endulzada (no de dieta ni sin azúcar)
- ½ taza o 4 onzas de soda normal (no de dieta)
- 1 rebanada de pan tostado

- 2 slices light bread, toasted
- 3 graham cracker squares
- 5 vanilla wafers
- 6 saltine crackers
- ¾ cup dry unsweetened cereal
- 1 cup broth soup
- ¾ cup cream soup
- ½ cup mashed potatoes
- ⅓ cup plain rice
- ½ cup cooked cereal

Fruit Replacement

- ½ cup unsweetened applesauce
- 1 regular popsicle (half of 2 stick popsicle)
- 1 frozen fruit juice bar
- ⅓ cup cranberry, grape, or prune juice
- ½ cup apple, grapefruit, orange, or pineapple juice
- 2 teaspoons honey or sugar

Milk Replacement

- ½ cup baked custard
- ½ cup vanilla ice cream
- ¼ cup regular pudding
- ½ cup sugar free pudding
- ½ cup eggnog
- 1 cup sugar free fruited yogurt

Protein

If your stomach can tolerate it, include foods from the protein foods group, such as eggs, cottage cheese, baked chicken, turkey, or ground beef.

- 2 rebanadas de pan light tostado
- 3 cuadrados de galleta Graham
- 5 obleas de vainilla
- 6 galletas saladas
- ¾ taza de cereal seco sin endulzar
- 1 taza de caldo
- ¾ taza de sopa cremosa
- ½ taza de puré de papas
- ⅓ taza de arroz simple
- ½ taza de cereal cocido

Reemplazos de fruta

- ½ taza de salsa de manzana sin endulzar
- 1 paleta de hielo normal (media paleta de hielo doble)
- 1 barra de jugo de fruta congelada
- ⅓ taza de jugo de arándano rojo, uva o ciruela pasa
- ½ taza de jugo de manzana, toronja, naranja o piña
- 2 cucharaditas de miel o azúcar

Reemplazos de leche

- ½ taza de natilla horneada
- ½ taza de helado de vainilla
- ¼ taza de pudín normal
- ½ taza de pudín sin azúcar
- ½ taza de ponche de huevo
- 1 taza de yogurt de frutas sin azúcar

Proteína

Si tu estómago lo tolera, incluye alimentos del grupo de alimentos proteicos, como huevos, queso cottage, pollo horneado, pavo o carne de res molida.

Sample sick day nutrition plan

A regular 2,000 calorie nutrition plan has been changed into a 1,500 calorie sick day nutrition plan on the next page. Do not worry if you cannot eat all of the foods listed. The most important thing is that you eat or drink something at each meal and snack to keep your blood sugar level stable.

Work with your dietitian to change your diabetes nutrition plan into a sick day nutrition plan that meets your calorie and nutrition needs.

Ejemplo de plan de nutrición para días de enfermedad

En la página siguiente, se muestra un plan de nutrición normal de 2,000 calorías que se ha transformado en un plan de nutrición para días de enfermedad de 1,500 calorías. No te preocupes si no puedes comer todos los alimentos en la lista. Lo más importante es que comas o bebas algo en cada comida y snack para mantener estable tu nivel de azúcar en la sangre.

Trabaja con tu dietista para cambiar tu plan de nutrición para la diabetes a un plan de nutrición para días de enfermedad que cubra tus necesidades calóricas y nutricionales.

	Plan de nutrición 2,000 2,000 Nutrition Plan	Plan de nutrición para los días de enfermedad de 1,500 1,500 Sick Day Nutrition Plan
Desayuno Breakfast	½ taza de avena cocida en hojuelas (1 almidón) 1 rebanada de pan tostado (1 almidón) 1 cucharada de mantequilla de maní o 1 huevo cocido (1 proteína) 1 taza de leche descremada sin grasa (1 leche) café, té (libre) ½ cup cooked rolled oats (1 starch) 1 slice toast (1 starch) 1 tablespoon peanut butter or 1 cooked egg (1 protein) 1 cup fat free skim milk (1 milk) coffee, tea (free)	1 rebanada de pan tostado (1 almidón) 1 huevo cocido blando (1 proteína) 1 taza de leche descremada sin grasa (1 leche) café, té (libre) 1 slice toast (1 starch) 1 soft cooked egg (1 protein) 1 cup fat free skim milk (1 milk) coffee, tea (free)
Snack de la mañana Morning snack	1 taza de leche descremada sin grasa (1 leche) 3 cuadrados de galleta Graham (1 de almidón) 1 cup fat free skim milk (1 milk) 3 graham cracker squares (1 starch)	½ taza de pudín sin azúcar (1 leche) 3 cuadrados de galleta Graham (1 de almidón) ½ cup sugar-free pudding (1 milk) 3 graham cracker squares (1 starch)

	Plan de nutrición 2,000 2,000 Nutrition Plan	Plan de nutrición para los días de enfermedad de 1,500 1,500 Sick Day Nutrition Plan
Almuerzo Lunch	Sándwich de carne (2 almidones y 3 proteínas) 2 cucharadas de aguacate o 1 cucharada de mayonesa light (1 grasa) Ensalada mixta (1 vegetal sin almidón) 1 manzana pequeña (1 fruta) 1 cucharada de aderezo para ensaladas bajo en calorías (1 grasa) Meat sandwich (2 starches and 3 proteins) 2 tablespoons avocado or 1 tablespoon light mayonnaise (1 fat) Tossed garden salad (1 non-starchy vegetable) 1 small apple (1 fruit) 1 tablespoon low calorie salad dressing (1 fat)	1 taza de sopa de pollo con fideos (1 almidón) 6 galletas saladas (1 de almidón) ¼ taza de queso cottage (1 proteína) ½ taza de soda endulzada (1 opción de carbohidratos) 1 cup chicken noodle soup (1 starch) 6 saltines (1 starch) ¼ cup cottage cheese (1 protein) ½ cup sweetened soda (1 carb choice)
Snack de la tarde Afternoon snack	½ taza de queso cottage (2 proteínas) ½ taza o 1 pieza pequeña de fruta (1 fruta) ½ cup cottage cheese (2 proteins) ½ cup or 1 small piece fruit (1 fruit)	½ taza de gelatina normal (no sin azúcar) (1 opción de carbohidratos) ½ cup regular (not sugar free) gelatin (1 carb choice)
Cena Dinner	3 onzas de pollo horneado (3 proteínas) ⅔ taza de Rice Pilaf (2 almidones) 1 bollo (1 almidón) 1 taza de brócoli cocido (2 vegetales sin almidón) 2 cucharaditas de margarina (2 grasas) 1 taza de leche descremada (1 leche) 3 ounces baked chicken (3 proteins) ⅔ cup rice pilaf (2 starches) 1 dinner roll (1 starch) 1 cup cooked broccoli (2 non-starchy vegetables) 2 teaspoons margarine (2 fats) 1 cup skim milk (1 milk)	¾ taza de sopa cremosa (1 almidón) ½ taza de puré de papas (1 almidón) 1 taza de jugo de tomate (1 vegetal sin almidón) ½ taza de natilla horneada (1 leche) ¾ cup cream soup (1 starch) ½ cup mashed potatoes (1 starch) 1 cup tomato juice (1 non-starchy vegetable) ½ cup baked custard (1 milk)
Snack de la tarde/noche Evening snack	3 tazas de palomitas de maíz (1 almidón) 1 naranja pequeña u otra fruta (1 fruta) 12 onzas de limonada ligera o agua (libre) 3 cups popcorn (1 starch) 1 small orange or other fruit (1 fruit) 12 ounces light lemonade or water (free)	1 paleta de hielo (1 fruta) 5 obleas de vainilla (1 opción de carbohidratos) 1 popsicle (1 fruit) 5 vanilla wafers (1 carb choice)

Diabetes y ejercicio

Diabetes and Exercise

Exercise is key to managing your diabetes.

Getting started

Talk to your healthcare provider about the type of exercise and activities safe for pregnancy. You

can most likely continue to exercise during pregnancy and get the health benefits of low to moderate routines.

For your safety, follow suggested limits and stop exercising right away if you feel pain or pressure in your chest, neck, or jaw; feel dizzy or light headed; have irregular heartbeats; or become too tired.



El ejercicio es clave para manejar tu diabetes.

Cómo empezar

Habla con tu proveedor de atención médica sobre el tipo de ejercicio y actividades que son

seguros durante el embarazo. Lo más probable es que puedas seguir haciendo ejercicio durante el embarazo y obtener los beneficios para la salud de rutinas bajas a moderadas.

Por tu seguridad, sigue los límites sugeridos y deja de hacer ejercicio inmediatamente si sientes dolor o presión en el pecho, el cuello o la mandíbula; si te sientes mareada o aturdida; si tienes latidos irregulares del corazón, o si te cansas demasiado.

Benefits of consistent exercise

- May reduce need for diabetes medicines.
- Improves blood sugar levels.
- Improves your body's ability to use its own insulin.
- Helps you feel better and have more energy.
- Lessens your risk of diabetes complications.
- May help lower lipid levels (cholesterol and triglycerides).

Beneficios del ejercicio constante

- Puede reducir la necesidad de usar medicamentos para la diabetes.
- Mejora los niveles de azúcar en la sangre.
- Mejora la capacidad del organismo de usar su propia insulina.
- Ayuda a que te sientas mejor y tengas más energía.
- Disminuye tu riesgo de presentar complicaciones de la diabetes.
- Puede ayudar a reducir los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos).

Testing your blood sugar

You should test and record your blood sugar levels both before and after exercise to understand the effect. This is particularly important any time you start or increase your exercise routine. For some people with diabetes, especially those taking insulin, **there may be a risk of hypoglycemia or low blood sugar with exercise.** The amount or type of insulin may need to be adjusted or a carbohydrate snack may be used to increase your blood sugar.

Your exercise plan

- **Begin slowly and increase the time you exercise and the intensity of the exercise over time.**
- The type of exercise you choose depends on what you like and what is comfortable for you.
 - **If you do not exercise regularly,** talk with your provider about adding low impact exercise, such as stretches and exercises to your daily routine. Walking, swimming, bicycling, and aerobics are good choices for exercise. Start slowly, such as walking for 10 minutes a day. Add a few minutes to your walk each week until you are able to walk for 30 minutes most days of the week.
 - **If you exercise regularly,** ask your provider how to modify your activity level as your body changes with pregnancy.
 - **If your provider orders bed rest,** talk about exercises you can do in bed during pregnancy.

Cómo medir tus niveles de azúcar en la sangre

Debes analizar y registrar tus niveles de azúcar en la sangre antes y después del ejercicio para entender el efecto. Esto es especialmente importante cada vez que empieces o aumentes tu rutina de ejercicios. Para algunas personas con diabetes, sobre todas las que usan insulina, **puede haber un riesgo de hipoglucemia o de niveles bajos de azúcar en la sangre con el ejercicio.** Es posible que sea necesario ajustar la cantidad o el tipo de insulina o comer un snack rico en carbohidratos para aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

Tu plan de ejercicio

- **Comienza lentamente y aumenta el tiempo y la intensidad del ejercicio con el tiempo.**
- El tipo de ejercicio que elijas dependerá de lo que te guste y lo que te resulte cómodo.
 - **Si no haces ejercicio con regularidad,** habla con tu proveedor sobre la posibilidad de agregar ejercicios de bajo impacto, como estiramientos y ejercicios a tu rutina diaria. Caminar, nadar, montar en bicicleta y los ejercicios aeróbicos son buenas opciones para hacer ejercicio. Comienza lentamente, por ejemplo caminando 10 minutos al día. Agrega unos minutos a tu caminata cada semana hasta que puedas caminar durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
 - **Si haces ejercicio con regularidad,** pregunta a tu proveedor cómo modificar tu nivel de actividad a medida que tu cuerpo cambia con el embarazo.
 - **Si tu proveedor te indica reposo en cama,** habla sobre los ejercicios que puedes hacer en la cama durante el embarazo.

- Many of the changes that take place in your body during pregnancy are there for 4 to 6 weeks after delivery. Return to your pre-pregnancy exercise routine slowly, based on your overall recovery.

To get the best results:

- **Exercise at least 30 minutes on most days of the week.** Exercise helps to keep your blood sugar in a healthy range, reduce the discomforts of pregnancy, improve sleep, lower stress, and keep your body strong for labor and delivery.
- **Include a warm up and a cool down period with your exercise.** This helps prevent injury and allows your body to adjust to your activity. It is also a good idea to stretch your muscles after you cool down. This helps with flexibility and helps to reduce injury.
- Work up to a level of exercise that is comfortable for you. If you can exercise every day, you will see better balance in your blood sugar.

Special precautions during pregnancy

- **Avoid exercising flat on your back after the first 12 weeks of pregnancy.**
- Avoid standing for long periods of time.
- Stop exercising when you are tired. Do not exercise until you feel exhausted.
- Avoid any type of exercise in which there is a higher risk of falling or trauma to the abdomen.

- Muchos de los cambios que ocurren en tu cuerpo durante el embarazo duran entre 4 y 6 semanas después del parto. Regresa a tu rutina de ejercicios previa al embarazo lentamente, según tu recuperación general.

Para obtener los mejores resultados:

- **Haz ejercicio al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.** El ejercicio ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable, reduce los malestares del embarazo, mejora el sueño, disminuye el estrés y mantiene el cuerpo fuerte para el trabajo de parto y parto.
- **Incluye un período de calentamiento y un período de enfriamiento con tu ejercicio.** Eso ayuda a prevenir lesiones y permite que tu cuerpo se adapte a la actividad. También es una buena idea hacer estiramientos después del enfriamiento. Eso ayuda con la flexibilidad y ayuda a reducir lesiones.
- Aumenta el nivel de ejercicio hasta llegar a un nivel que sea cómodo para ti. Si puedes ejercitarte todos los días, observarás un mejor equilibrio en tu nivel de azúcar en la sangre.

Precauciones especiales durante el embarazo

- **Evita hacer ejercicio acostada boca arriba después de las primeras 12 semanas de embarazo.**
- Evita permanecer de pie durante largos períodos.
- Deja de hacer ejercicio cuando te sientas cansada. No hagas ejercicio hasta que te sientas agotada.
- Evita cualquier tipo de ejercicio en el que exista más riesgo de caída o traumatismo en el abdomen.

- Changes that occur in your body shape and size over your pregnancy will limit the types of exercise you can do safely as your balance changes.
- Drink plenty of water and add 300 calories a day to your diet to take care of your baby.
- **Stop exercising if you have:**
 - Dizziness
 - Headache
 - Chest pain
 - Calf pain or swelling
 - Abdominal pain
 - Blurred vision
 - Fluid leaking from vagina
 - Vaginal bleeding
 - Less fetal movement
 - Contractions

If any of these signs persist after stopping exercise, call your provider or seek medical help right away.

- Los cambios que se producen en la forma y el tamaño de tu cuerpo durante el embarazo limitarán los tipos de ejercicio que puedes hacer de manera segura a medida que cambia tu equilibrio.
- Bebe mucha agua y añade 300 calorías al día a tu dieta para cuidar a tu bebé.
- **Deja de hacer ejercicio si tienes:**
 - Mareo
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de pecho
 - Dolor o hinchazón en las pantorrillas
 - Dolor abdominal
 - Visión borrosa
 - Escape de líquido de la vagina
 - Sangrado vaginal
 - Menos movimiento fetal
 - Contracciones

Si alguna de estas señales persiste después de dejar de hacer ejercicio, llama a tu proveedor o busca ayuda médica de inmediato.

Estrés y diabetes

Stress and Diabetes

About stress

Stress is any feeling that bothers you or puts a strain on your body or mind. Some people describe stress as an uncomfortable feeling of tension. Others describe it as a feeling of excitement and challenge. Stress is a part of everyday life and everyone has it. Life is not perfect and many of its challenges can be stressful.

Stress can be both good and bad:

- Examples of “good” stress include getting married, the birth of a child, or a promotion. These types of stress can add interest and excitement to your life.
- Examples of “bad” stress include traffic tickets, doing poorly on a test in school, going through a divorce, or the death of a loved one. These types of stress can be upsetting and hard to deal with.

The body’s response to stress

When the body is under stress, it releases hormones made by the endocrine glands. The body also has a rise in heartbeat, blood pressure, and blood sugar. You may have heard this reaction called the “fight or flight” response. Release of these hormones gives a quick source of energy for coping with stress.

Información sobre el estrés

El estrés es cualquier sentimiento que te moleste o añada tensión a tu cuerpo o mente. Algunas personas describen el estrés como una sensación incómoda de tensión. Otros lo describen como una sensación de emoción y reto. El estrés es parte de la vida cotidiana y todos lo tenemos. La vida no es perfecta, y muchos de sus retos pueden ser estresantes.

El estrés puede ser tanto bueno como malo:

- Algunos ejemplos de estrés “bueno” son casarse, el nacimiento de un hijo o un ascenso en el trabajo. Estos tipos de estrés pueden agregar interés y emoción a tu vida.
- Algunos ejemplos de estrés “malo” son las multas de tráfico, obtener malos resultados en un examen de la escuela, atravesar un divorcio o la muerte de un ser querido. Estos tipos de estrés pueden ser perturbadores y difíciles de manejar.

La respuesta del cuerpo al estrés

Cuando el cuerpo está bajo estrés, libera hormonas que producen las glándulas endocrinas. Además, el cuerpo experimenta un aumento de los latidos del corazón, la presión y el azúcar en la sangre. Es posible que hayas oído acerca de esta reacción llamada respuesta de “lucha o huida”. La liberación de estas hormonas da una fuente rápida de energía para afrontar el estrés.

These body changes can be harmful for anyone, but high blood sugar can be especially dangerous for people with diabetes. **Stress can easily upset the balance of medicine, diet, and exercise you use to manage your blood sugar.** Not keeping your blood sugar in a healthy range may lead to diabetes emergencies and complications over time.

Signs of stress

High blood sugar caused by stress often causes warning signs. Learn to identify how your body shows signs of stress. Recognizing stress is the first step in dealing with it.

Do any of these signs of stress sound familiar?

- Lacks emotion or interest
- Avoiding people
- Clenched teeth
- Constant tiredness
- Crying spells
- Diarrhea
- Emptiness
- Feeling bored often
- Feeling discouraged
- Feeling helpless
- Frequent self-criticism
- Headaches
- Hunched, tight shoulders
- Neck stiffness or tightness
- Nervous laughter
- Problems sleeping
- Prolonged frustration
- Rapid heartbeat
- Rapid or shallow breathing

Estos cambios corporales pueden ser perjudiciales para cualquier persona, pero el nivel alto de azúcar en la sangre puede ser especialmente peligroso para las personas con diabetes. **El estrés fácilmente puede interferir con el equilibrio de los medicamentos, la dieta y el ejercicio que una persona usa para manejar el azúcar en la sangre.** No mantener el nivel de azúcar en la sangre en un valor saludable puede tener como consecuencia emergencias relacionadas con la diabetes y complicaciones con el tiempo.

Señales de estrés

El nivel alto de azúcar en la sangre que el estrés causa a menudo provoca señales de advertencia. Aprende a identificar cómo tu cuerpo muestra señales de estrés. Reconocer el estrés es el primer paso para hacerle frente.

¿Te suena familiar alguna de estas señales de estrés?

- Tener falta de emoción o interés
- Evitar a las personas
- Apretar los dientes
- Tener cansancio constante
- Tener episodios de llanto
- Diarrea
- Sentir un vacío
- Sentirte aburrida con frecuencia
- Sentirte desanimada
- Sentirte impotente
- Autocrítica frecuente
- Dolores de cabeza
- Tener los hombros encorvados y tensos
- Sentir rigidez u opresión en el cuello
- Reírse con nerviosismo
- Problemas para dormir
- Sentir frustración prolongada
- Latidos cardíacos rápidos
- Respirar rápida o superficialmente

- Sweating
- Tight mouth or jaw
- Tightened fists
- Twitching
- Upset stomach

You may have only a few or several signs of stress. Knowing how you feel when you are under stress is an important step toward learning to deal with it. Take time to answer the following questions for yourself:

- Can you tell when you are under stress?
- What causes stress for you?
- What situations are stressful for you?
- What are 2 or 3 personal signs of stress for you?
- How do you usually deal with stress?
- Do you feel overwhelmed or like you are running on empty? How do you handle these feelings?

Ask your provider for a referral to talk to a mental health specialist if you are having signs of stress, anxiety, or depression for more than 2 weeks.

Diabetes and stress

It is common to feel overwhelmed about managing diabetes with everything else that is going on in your life. You may feel your body is no longer under your control. It is natural to sometimes feel angry, guilty, depressed, frustrated, and helpless about having diabetes and managing it day by day.

Your thoughts, feelings, and attitudes about diabetes and taking care of yourself have a powerful effect on your body. A good place to start is to accept diabetes as a challenge. Next, make a plan for how to live well with diabetes and manage stress. Your plan should include:

- Sudoración
- Tener la boca o mandíbula apretadas
- Tener los puños apretados
- Espasmos
- Malestar estomacal

Es posible que tengas solo unas pocas o varias señales de estrés. Reconocer cómo te sientes cuando estás bajo estrés es un paso importante para aprender a hacerle frente. Tómate el tiempo para responder las siguientes preguntas:

- ¿Puedes darte cuenta cuando estás bajo estrés?
- ¿Qué te causa estrés?
- ¿Qué situaciones son estresantes para ti?
- ¿Cuáles son 2 o 3 señales personales de estrés para ti?
- ¿Cómo sueles hacerle frente al estrés?
- ¿Te sientes abrumada o como si te estuvieras quedando sin energía? ¿Cómo manejas estos sentimientos?

Pídele a tu proveedor que te remita para hablar con un especialista en salud mental si tienes señales de estrés, ansiedad o depresión durante más de 2 semanas.

Diabetes y estrés

Es frecuente sentirte abrumada por tener que manejar la diabetes con todo lo demás que sucede en tu vida. Tal vez sientas que tu cuerpo ya no está bajo tu control. Es natural a veces sentirse enojada, culpable, deprimida, frustrada e impotente por tener diabetes y manejarla día a día.

Tus pensamientos, sentimientos y actitudes sobre la diabetes y el cuidado de ti misma tienen un gran efecto en tu cuerpo. Un buen punto de partida es aceptar la diabetes como un reto. Después, haz un plan sobre cómo vivir bien con diabetes y manejar el estrés. Tu plan debe incluir:

- A healthy diet
- Exercise
- Ways to stay positive
- Relaxation techniques and stress management
- A commitment to lifelong learning

You may want some help to learn how to deal with stress. Challenge yourself to learn how to relax. Use stress management techniques and exercises, such as meditation or guided imagery. Look in your community for courses on a variety of stress or behavior modification techniques. Ohio State Integrative Health also has free resources to help: wexnermedical.osu.edu/integrative-health/resources.

In summary

Nothing stays the same for very long and change is a part of life. Change is closely linked with stress. Although we cannot always control the changes and stresses in our lives, we can choose how to respond to them. Imagine how boring our lives would be if we never had change!

Your emotional health is closely linked with your physical health. Health in both areas requires learning how to recognize and manage stress. Since stress is a natural part of everyone's life, it is important for you to think about what causes you stress, whether it is diabetes, your pregnancy, or another part of your life. Learning how to recognize your own personal stress symptoms is the first step. Begin to take an active role in decreasing the effects of stress on your body and in your life. Good luck!

- Dieta saludable
- Ejercicio
- Formas de mantenerte positiva
- Técnicas de relajación y manejo del estrés
- Compromiso con el aprendizaje permanente

Quizás necesites ayuda para aprender a hacerle frente al estrés. Acepta el reto de aprender a relajarte. Usa técnicas y ejercicios de manejo del estrés, como la meditación o la visualización guiada. Busca en tu comunidad cursos sobre diversas técnicas de modificación del estrés o del comportamiento. Ohio State Integrative Health también tiene recursos útiles y gratis: wexnermedical.osu.edu/integrative-health/resources.

En resumen

Nada permanece igual por mucho tiempo; el cambio es parte de la vida. El cambio está muy relacionado con el estrés. Aunque no siempre podemos controlar los cambios y el estrés en nuestras vidas, podemos elegir cómo responder a ellos. Imagínate lo aburridas que serían nuestras vidas si nunca hubiera cambios.

Tu salud emocional está estrechamente relacionada con tu salud física. La salud en ambas áreas exige aprender a reconocer y manejar el estrés. Dado que el estrés es una parte natural de la vida de todos, es importante que pienses en qué es lo que te lo causa, ya sea la diabetes, tu embarazo u otra parte de tu vida. Aprender a reconocer tus propias señales personales de estrés es el primer paso. Comienza a asumir un papel activo para disminuir los efectos del estrés en tu cuerpo y en tu vida. Buena suerte.

Después del parto para personas con diabetes

After Delivery for People with Diabetes

After you give birth, several body changes will occur. First, your weight and activity levels will change. You may also have emotional ups and downs, which is common after giving birth. After your baby is born, your insulin needs will be lower than they were during your pregnancy. A few weeks after delivery, your insulin dose should return to the level it was before you became pregnant.

Your baby also needs some time to adjust their blood sugar right after birth. Your baby may need to go to the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) for observation. Low blood sugar is common in babies at birth due to the sudden removal of their blood sugar supply from the pregnant parent. Blood sugar tests will be done by taking a small drop of blood from your baby's heel. An IV may be needed to give your baby fluids and glucose. When your baby adjusts to their new environment, the IV will be removed.

Después de dar a luz, se producirán varios cambios en el cuerpo. En primer lugar, tu peso y tus niveles de actividad cambiarán. También es posible que tengas altibajos emocionales, lo cual es frecuente después de dar a luz. Después de que nazca tu bebé, tus necesidades de insulina serán menores que durante tu embarazo. Unas semanas después del parto, tu dosis de insulina debería volver al nivel que tenía antes de quedar embarazada.

Tu bebé también necesita algo de tiempo para ajustar su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente después del nacimiento. Es posible que tu bebé necesite ir a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) para observación. El bajo nivel de azúcar en la sangre es frecuente en los bebés al nacer debido a la eliminación repentina del suministro de azúcar en la sangre por parte de la madre embarazada. Se harán pruebas de azúcar en la sangre tomando una pequeña gota de sangre del talón del bebé. Es posible que ponerle una vía intravenosa a tu bebé para administrarle líquidos y glucosa. Cuando tu bebé se adapte a su nuevo entorno, le quitarán la vía intravenosa.

Breastfeeding

You can breastfeed your baby. As a nursing parent with diabetes, your calorie needs must be carefully adjusted. About 500 calories a day should be added to your diet. This calorie increase covers the extra energy needed for breast milk production. If you breastfeed for longer than 3 months, you may need to increase your calories more. Your healthcare team will help you adjust your diet and insulin needs to nurse your baby.

Remember to keep a record of your blood sugar levels.

Birth control

Choosing the safest and best time to have a child is 1 of the keys to planning a successful pregnancy when you have diabetes. Discuss birth control methods with your healthcare provider before discharge from the hospital.

Remember, you could become pregnant soon after you give birth. Even if you have not had a menstrual period, you may still ovulate. Some people believe that breastfeeding your baby will prevent you from becoming pregnant. **This is not true.**

Safe spacing between pregnancies

For your health and the health of your baby, it is recommended that you wait 2 years before giving birth to another child. This is called safe spacing between pregnancies.

If you have concerns about having your babies closer together, please talk with your provider.

Lactancia materna

Puedes amamantar a tu bebé. Como madre con diabetes que amamanta a su bebé, tus necesidades calóricas deben ajustarse cuidadosamente. Deben agregarse a tu dieta aproximadamente 500 calorías al día. Este aumento de calorías cubre la energía extra necesaria para la producción de leche materna. Si amamantas por más de 3 meses, es posible que necesites aumentar más tus calorías. Tu equipo de atención médica te ayudará a ajustar tu dieta y tus necesidades de insulina para amamantar a tu bebé.

Recuerda llevar un registro de tus niveles de azúcar en la sangre.

Control de natalidad

Elegir el momento más seguro y mejor para tener un hijo es una de las claves para planificar un embarazo exitoso cuando tienes diabetes. Habla sobre los métodos anticonceptivos con tu proveedor de atención médica antes de recibir el alta del hospital.

Recuerda que podrías quedar embarazada poco después de dar a luz. Incluso si no has tenido tu período menstrual, aún puedes ovular. Algunas personas creen que amamantar a tu bebé evitará que quedes embarazada. **Eso no es cierto.**

Período de espaciamiento seguro entre embarazos

Por tu salud y la salud de tu bebé, se recomienda que esperes 2 años antes de dar a luz a otro hijo. Esto se llama período seguro entre embarazos.

Si tienes preocupaciones sobre tener tus bebés con poco tiempo de diferencia, habla con el proveedor.

Safe spacing between pregnancies can help to:

- Lower the risk of having a premature baby.
- Lower the risk of having a baby with a low birth weight.
- Lower the risk of having a baby that is small for its gestational age.
- Lower the risk of autism in the second born child.
- Increase the benefits of breastfeeding for baby and parent.
- Lower the risk of pregnancy and childbirth-related complications, such as miscarriage and preeclampsia.
- Give your body time to heal and be healthy before the next pregnancy. Use this time to eat nutritious foods to build up nutrients in your body and manage your weight.
- Give you time to take prenatal vitamins with folic acid before your next pregnancy.
- Give you time to start a regular exercise routine, manage your blood pressure, and stop smoking.
- Give you and your partner time to bond with your current baby and adjust to becoming parents. It is less stress and work to care for 1 young child at a time.
- Allow time for your family to adjust to the cost of having 1 baby before having another.

Birth control can help you safely space pregnancies and prevent unplanned pregnancies. A birth control plan can be created while you are still pregnant. **Talk with your provider about the different birth control methods available, any questions you have, and what is best for your needs.**

El período seguro entre embarazos puede ayudar a:

- Disminuir el riesgo de tener un bebé prematuro.
- Disminuir el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Disminuir el riesgo de tener un bebé pequeño para su edad gestacional.
- Reducir el riesgo de autismo en el segundo hijo.
- Aumentar los beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre.
- Disminuir el riesgo de complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto, como abortos y preeclampsia.
- Darle a tu cuerpo tiempo para recuperarse y estar sano antes del próximo embarazo. Usa este tiempo para comer comida nutritiva para acumular nutrientes en tu organismo y manejar tu peso.
- Date tiempo para tomar vitaminas prenatales con ácido fólico antes de tu próximo embarazo.
- Dedica tiempo para comenzar una rutina habitual de ejercicios, manejar tu presión y dejar de fumar.
- Tú y tu pareja dediquen tiempo para vincularse con su bebé y para adaptarse a ser padres. Es menos estrés y trabajo atender a un niño pequeño a la vez.
- Darle tiempo a tu familia para adaptarse al costo de tener un bebé antes de tener otro.

Los métodos anticonceptivos pueden ayudarte a espaciar los embarazos de manera segura y a evitar los embarazos no deseados. Mientras aún estás embarazada, se puede crear un plan de control de natalidad. **Habla con tu proveedor sobre los diferentes métodos anticonceptivos disponibles, cualquier pregunta que tengas y lo que es mejor según tus necesidades.**

In summary

Although your new baby will need a lot of your time and energy, do not forget to take good care of yourself. Because of the changes your body has been through with pregnancy and delivery, your diabetes will need special attention. Follow your nutrition plan, take your diabetes medicine if ordered, check your blood sugar, and be active to keep your blood sugar in a healthy range. This will allow you to be a healthy parent to your new baby.

En resumen

Aunque tu nuevo bebé necesitará mucho de tu tiempo y energía, no olvides cuidarte bien. Por los cambios que tu cuerpo tuvo durante el embarazo y el parto, necesitarás atención especial debido a la diabetes. Sigue tu plan de nutrición, toma los medicamentos para la diabetes si te los recetaron, mide tu nivel de azúcar en la sangre y mantente activa para mantener tu nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable. Esto te permitirá estar sana para tu nuevo bebé.



**THE OHIO STATE
UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu