

# Diabetes mellitus gestacional: Atención de seguimiento después del parto

## Gestational Diabetes: Follow-up Care after Delivery

**It's important to be tested for diabetes after your baby is born.** Women who have gestational diabetes are 7 times more likely to get type 2 diabetes later in life. **Talk to your health care provider about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.** Ask if you need to see an endocrinologist, a doctor who treats people with diabetes and other hormone imbalances, for evaluation.

### Other healthy habits

- Eat a healthy diet.
- Exercise regularly.
- Talk about your plans for more children with your health care provider before your next pregnancy.
- Maintain a healthy weight. You should be back to your weight before you were pregnant within 6 to 12 months. If you have not reached your goal weight, work to lose 5 to 7 percent of your total body weight. For example, if you weight 200 pounds, aim for a weight loss of 10 to 14 pounds. Plan to lose weight slowly. This will help you keep it off.
- Get regular health checkups and have your blood sugar checked by your primary care doctor at least every 1 to 3 years.

**Es importante que se realice una prueba de diabetes después de que nazca su bebé.** Las mujeres con diabetes gestacional tienen 7 veces más probabilidades de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en su vida. **Hable con su médico para que se haga exámenes para la diabetes 6 a 12 semanas después de dar a luz.** Pregunte si es necesario que vea a un endocrinólogo, un médico que trata a las personas con diabetes y otros desequilibrios hormonales, para que le haga una evaluación.

### Otros hábitos saludables

- Seguir una dieta sana.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Hablar sobre sus planes de tener más hijos con su médico antes de su siguiente embarazo.
- Mantener un peso saludable. Debería volver a su peso de antes de que se embarazara, dentro de 6 a 12 meses. Si no ha llegado a su peso objetivo, intente perder de 5 a 7 por ciento de su peso corporal total. Por ejemplo, si pesa 200 libras, propóngase perder de 10 a 14 libras. Planifíquese para bajar de peso lentamente. Esto la ayudará a mantener el peso en cuanto haya bajado.
- Hágase controles regularmente y verifique su azúcar en la sangre con su médico de atención primaria, por lo menos cada 1 a 3 años.



**Getting tested for diabetes, eating a healthy diet, exercising regularly and maintaining a healthy weight can help you delay or prevent type 2 diabetes in the future.**

**Hacerse pruebas para la diabetes, comer una dieta saludable, ejercitar regularmente y mantener un peso saludable pueden ayudarla a retrasar o evitar la diabetes de tipo 2 en el futuro.**

---

**Hable con su médico o equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta acerca de su atención.**

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.