

## El minuto de Mayo Clinic

### Riesgos para la salud de la diabetes gestacional

Video	Audio
	Todas las mujeres encinta esperan tener un embarazo sano, pero no siempre es posible lograrlo y algunas desarrollan diabetes gestacional. La Dra. Margaret Dow, ginecoobstetra de Mayo Clinic lo explica.
Dra. Margaret Dow Ginecoobstetra Mayo Clinic	“La diabetes gestacional produce daños vasculares y ocasiona una ganancia de peso excesiva en los neonatos. Aproximadamente el 66 por ciento de las mujeres con diabetes gestacional evolucionan a diabetes tipo 2 en el transcurso de las siguientes dos décadas”, explica la Dra. Dow.
	La Dra. Dow dice que el riesgo a largo plazo de accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas aumenta considerablemente en las mujeres con diabetes gestacional.
	“No es solamente un asunto de la glucosa sanguínea y de manejarla, sino de todos los demás riesgos cardiovasculares, incluidos los modificables”, dice la Dra. Dow.
	La Dra. Dow añade que las mujeres embarazadas pueden reducir su riesgo si se alimentan sano, con muchas frutas, verduras, cereales integrales y proteína magra, además de hacer ejercicio regularmente.
	“Durante el embarazo, la mujer hasta puede empezar un programa de ejercicios”.
	El cuidado posterior es igualmente crucial. La Dra. Dow dice que el seguimiento anual después del parto también puede reducir los riesgos para la salud.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.