

**Índice detallado del libro:**

- 1) Introducción ... Pag 10
- 2) Sentando conceptos: el camino a la soberanía sobre nuestro cuerpo ... pág.16
  - a. Metabolismo ... pág. 17
  - b. Flexibilidad metabólica ... pág.18
  - c. Glucosa ... pág. 19
  - d. Glucemia ... pág. 20
  - e. Normoglucemia ...pág.20
  - f. Hipoglucemia ... pág. 21
  - g. Hiperglucemia ... pág. 21
  - h. Picos de glucosa ... pág. 24
  - i. HbA1c ... pág. 26
  - j. Glucosa como fuente de energía ... pág. 27
  - k. Mitocondrias ... pág. 29
  - l. Glucógeno ... pág. 31
  - m. Insulina ... pág. 32
  - n. Glucagón ... pág. 34
  - o. Ácidos grasos ... pág. 35
  - p. Cuerpos cetónicos ... pág. 37
  - q. Cetosis nutricional ... pág. 38
  - r. Resumen funcionamiento energético ... pág. 39
  - s. ¿Qué es la obesidad? ... pág. 40
  - t. Leptina ... pág. 40
  - u. Resistencia a la insulina ... pág. 41
- 3) Qué es la diabetes mellitus ... pág. 46
  - a) Definición y epidemiología ... pág. 47
  - b) Contexto social ... pág. 48
  - c) ¿Por qué es tan importante? ... pág. 50
  - d) Principales complicaciones de la diabetes mellitus ... pág. 51
  - e) Tipos de diabetes
    - a. Diabetes tipo 1 ... pág. 53
    - b. Diabetes tipo 2 ... pág. 55
    - c. Diabetes LADA ... pág. 60
    - d. Diabetes monogénica ... pág. 61
- 4) Diabetes gestacional ... pág. 64
  - a) Resistencia a la insulina fisiológica del embarazo ... pág. 66
  - b) La placenta ... pág. 68
  - c) Fisiopatología de la resistencia a la insulina fisiológica del embarazo ... pág. 72
  - d) DMT1 y DMT2 y el embarazo ... pág. 73

- e) Embarazo con diabetes gestacional ... pág. 74
  - f) Insulina y crecimiento del bebé ... pág. 75
  - g) ¿Diabetes gestacional o condición pregestacional? ... pág. 77
    - a. Tabla diferencial ... pág. 79
    - b. El particular caso de monogénica GCK (Mody 2) ... pág. 80
    - c. El particular caso de monogénica HNF1A (Mody 3) ... pág. 82
  - h) Sobrepeso, obesidad e IMC ... pág. 83
  - i) Factores predisponentes para diabetes gestacional ... pág. 85
  - j) Riesgos asociados a diabetes y embarazo... pág. 88
    - a. Qué supone para el bebé ... pág. 89
    - b. Qué supone para la madre ... pág. 92
  - k) Prevención ... pág. 95
  - l) Preconcepción y diabetes previa ... pág. 99
- 5) DETECCIÓN DE DIABETES GESTACIONAL ... pág. 100
- a) ¿Para qué queremos cribar diabetes gestacional? ... pág. 103
    - a. Cribado en primer trimestre ... pág. 104
  - b) Segundo trimestre ... pág. 106
  - c) Tercer trimestre ... pág. 106
  - d) Métodos de cribado y detección de diabetes gestacional ... pág. 107
    - a. HAPO, el estudio que lo cambió todo ... pág. 109
    - b. Análisis de sangre en primer trimestre ... pág. 114
    - c. Pruebas de glucosa ... pág. 119
      - (1) Test de O'Sullivan ... pág. 121
      - (2) Sobrecarga oral de 100g ... pág. 123
      - (3) Sobrecarga oral de 75 g: prueba en un solo paso ... pág. 124
      - (4) Efectos secundarios ... pág. 125
      - (5) Contraindicaciones de la curva ... pág. 127
      - (6) La sobrecarga de glucosa en tercer trimestre ... pág. 131
    - d. Cribados alternativos: glucómetro y monitor continuo de glucosa ... pág. 133
    - e. Futuro del diagnóstico para la diabetes gestacional ... pág. 137
- 6) Diagnóstico de diabetes: ¿y ahora qué? ... pág. 142
- a) No es tu culpa: y no es un castigo. Es una oportunidad de Salud. ... pág. 143
  - b) Seguimiento del embarazo con diabetes ... pág. 145
  - c) Macrosomía y polihidramnios ... pág. 146
  - d) La importancia de la ecografía en el seguimiento ... pág. 149
  - e) Uso del glucómetro ... pág. 152
  - f) Monitor continuo de glucosa ... pág. 156
- 7) Abordaje y tratamiento de la diabetes gestacional. ... pág. 164
- a) Baja laboral ... pág. 165
  - b) Pilares de salud ... pág. 167

- a. Descanso: ritmos circadianos ... pág. 167
  - b. Gestión del estrés ... pág. 172
- 8) Abordaje nutricional ... pág. 179
  - a) Sobre la ganancia de peso durante el embarazo ... pág. 179
  - b) Hidratación y glucosa ... pág. 181
  - c) Sal ... pág. 183
  - d) Grupos de alimentos ... pág. 184
  - e) Método plato ... pág. 195
  - f) Alimentos y respuesta glucémica ... pág. 197
  - g) Dietas convencionales de cajón ... pág. 200
  - h) Nutrirse sin pasar hambre ... pág. 203
    - a. Dieta mediterránea ... pág. 205
    - b. Dieta baja en carbohidratos ... pág. 207
  - i) Recomendaciones generales ... pág. 210
    - a. Combinación y orden de los alimentos
    - b. Desayuna proteínas y grasas
    - c. Carbohidratos
    - d. Pan de masa madre
    - e. Panes keto
    - f. Almidón tipo 3
    - g. Huevos
    - h. Lácteos
    - i. Fruta
    - j. Pescado
    - k. Carnes, aves y vísceras
    - l. Proteína en polvo
    - m. Legumbres
    - n. Proteína vegetal
    - o. Vinagre de manzana
    - p. Frutos secos
    - q. Semillas
    - r. Bebidas vegetales y la particularidad de la de avena
  - j) Tablas de alimentos ... pág. 225
  - k) Leer etiquetas ... pág. 228
  - l) Ideas de comidas y recetas breves ... pág. 230
  - m) Cetosis nutricional vs cetoacidosis diabética ... pág. 236
    - a. Cetonas en orina ... pág. 239
  - n) Suplementación y diabetes gestacional ... pág. 240
- 9) El papel clave del ejercicio físico ... pág. 247
  - a) Actividad física diaria y ejercicio físico ... pág. 248
  - b) Pasear después de comer ... pág. 250

- c) Ejercicio de fuerza ... pág. 251
- 10) Glucosa en ayunas: a veces, el mayor reto ... pág. 255
  - a) Revisemos nuestro día ... pág. 257
    - a. Descansar a tiempo
    - b. La luz del sol y la luz artificial
    - c. Ajustar comidas, ejercicio y horarios
  - b) Cuando nada es suficiente ... pág. 259
- 11) Medicación cuando es necesaria ... pág. 260
  - a) Insulina ... pág. 261
  - b) Hipoglucemia ... pág. 264
  - c) Metformina ... pág. 266
- 12) Parto y diabetes ... pág. 269
  - a) Diabetes pregestacional ... pág. 271
  - b) Manejo del parto ... pág. 272
    - a. Diabetes gestacional manejada con estilo de vida
    - b. Diabetes gestacional con insulina
    - c. Diabetes tipo 1
  - c) Comer y beber durante el parto ... pág. 281
- 13) Postparto inmediato ... pág. 285
  - a) Mama y postparto inmediato ... pág. 286
  - b) Control del bebé ... pág. 286
    - a. Hipoglucemias ... pág. 290
    - b. Cesárea ... pág. 290
  - c) Lactancia ... pág. 291
    - a. Extracción prenatal de calostro ... pág. 292
  - d) Pinzamiento del cordón ... pág. 297
- 14) Postparto ... pág. 300
  - a) Lactancia materna y diabetes ... pág. 300
  - b) Necesidades de insulina y LM ... pág. 303
  - c) Antidiabéticos orales y otros fármacos ... pág. 304
  - d) SOMP y lactancia materna ... pág. 305
  - e) Cribado en el postparto ... pág. 306
  - f) ¿Qué pasará en un próximo embarazo? ... pág. 308
  - g) Cambios duraderos de salud: para toda la vida ... pág. 308
- 15) Epílogo ... pág. 311
- 16) Bibliografía pág. 317