



# DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo  
**2,50€**  
2,65€ en Canarias



## Varices

MÁS QUE UN PROBLEMA ESTÉTICO

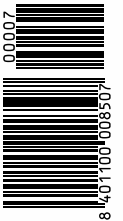
SÍGUENOS EN:  
[www.spdiabetes.es](http://www.spdiabetes.es)

INFANTIL

CÓMO CONTROLAR LA GLUCOSA CUANDO EL NIÑO ENFERMA

## DIABETES Y DEPRESIÓN

Una relación de doble dirección



# Mujer con diabetes

## ¿Cómo te afecta?

ALIMENTOS QUE SUBEN Y BAJAN LA GLUCEMIA

**¡conócelos!**



**Director Médico**

Dr. Alberto López Rocha

**Directora Editorial**

Sonsoles García Garrido  
sonsoles@grupoicm.es

**Director de Arte**

Santiago Plana Giné  
santiago@grupoicm.es

**Redacción**

Adriana Hernández Miñana  
adriana@grupoicm.es

Rosalía Torres Castro  
rosalia@grupoicm.es

Alicia González Herrero  
alicia@grupoicm.es

**Secretaría de Redacción**

Iryna Shcherbyna  
iryna@grupoicm.es

**Publicidad**

Carmen Paramio  
carmenp@grupoicm.es  
Telf.: 699 486 576

**Colaboran en este número**

Dra. Rosa María Pont Dalmau, Dra. Rosario Corio Andújar, Dra. Mencia Azucena Muñoa Moratino, Dra. Olga García Vallejo, Dr. Francisco Jesús Morales Escobar.

**Ilustración**

Pablo Morante Mazarracín  
pablo@grupoicm.es



**Edita**

Grupo ICM  
Avenida de San Luis, 47  
28033 Madrid  
Tel.: 91 766 99 34  
Fax: 91 766 32 65

E-mail: [diabetes@grupoicm.es](mailto:diabetes@grupoicm.es)  
[www.grupoicm.es](http://www.grupoicm.es)

**Director General**

Ángel Salmador Martín  
salmador@grupoicm.es

**Director Comercial y Producción**

Juan Carlos Collado  
publicidad@grupoicm.es

**Administración**

África Hernández Sánchez  
africa@grupoicm.es

Impreso en España / Abril de 2016

Depósito legal: M-18872-2015

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

ALBERTO LÓPEZ ROCHA

Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes  
Director Médico de Salud Plus Diabetes



## Disfruta de la primavera, ¡sin descuidar tu diabetes!

**C**on el cambio de estación, no sólo se cambian los hábitos y estilo de vida, sino que también la climatología cambia e incluso se modifica la hora, produciendo una mayor vigilia a nuestro organismo y, se quiera o no, ello repercute de una forma u otra al mismo, tanto en condiciones normales de no enfermedad física, como el padecerla.

El permanecer más tiempo en la calle y hacer una mayor vida social, puede hacer olvidar que se padece una enfermedad y hay que continuar cuidándose. Esto no implica dejar de hacer vida social, pues no debemos olvidar que la diabetes no se cura pero, si se controla, sus efectos adversos pueden incluso no llegar a aparecer y si lo hacen, que sea de la forma más tenue posible.

Es el médico que le lleva su diabetes, el capacitado para indicarle cualquier cambio, tanto en dosis, como pasar a insulina, pues es una cooperación mutua, entre médico y paciente, donde ambas partes deben ser perfectamente conocedoras de la evolución de la enfermedad y su abordaje individual. Han salido nuevas insulinas e incluso algunas que ayudan a bajar el peso y administrar conjuntamente con antidiabéticos orales, pero es su médico quien debe indicarlo.

Ya sabe que la alimentación es una pieza base en el control de la diabetes, es por lo

que hay que oír al experto, en sus indicaciones y con una evidencia científica y no popular, ya que contribuirán también en el mejor control de las complicaciones, como la insuficiencia vascular o trastornos cardiovasculares e incluso niveles de glucemia adecuados, tras la ingesta de los mismos.

Como en cualquier enfermedad, siempre sale la recomendación de ejercicio, pero ello no quiere decir que tenga que ser brusco, sino crear un hábito sano corporal que mantenga un buen tono muscular, estímulo circulatorio, así como, mantener la mente abierta y prevenirla de posibles depresiones o un bajo estado anímico.

### Lo más caro de tratar una enfermedad son sus complicaciones

No debemos de olvidar que lo más caro de tratar una enfermedad, no es realmente a ella misma, sino sus complicaciones y la alteración o trastorno que ello supone en nuestra calidad de vida. Recordemos que es una enfermedad que afecta todo el organismo.

Salud Plus Diabetes y SEMERGEN contribuye en la educación para la salud para combatir la diabetes y recuerda que la primavera puede afectarte y no ingieras bebidas alcohólicas con los antihistamínicos y ten presente que puede aumentarte los niveles de glucemia.

## MUJER CON DIABETES

# ¿Cómo te afecta?

Aunque la diabetes presente características similares en todas las personas, por cuestiones orgánicas las mujeres pueden presentar condiciones especiales que afectan su control. Además, está comprobado que la diabetes deteriora mucho más la salud de las mujeres que la de los hombres y supone para ellas un riesgo mayor, incluso de mortalidad.

SONSOLES G. GARRIDO

La diabetes es una enfermedad cuya prevalencia es mayor en los hombres, pero esta situación está cambiando. De hecho, la diabetes tipo 2 se está convirtiendo en una enfermedad cada vez más común en las mujeres, particularmente entre las edades de 60 y 74 años. Según datos de la

Sociedad Española de Diabetes, en ese tramo de edad, el 13,3% de las mujeres tienen diabetes tipo 2, frente al 11,8% de los hombres. Pero lo más preocupante es que la diabetes deteriora en mayor medida la salud de las mujeres, y ya está considerada como la cuarta causa de mortalidad entre las españolas.

### EL CORAZÓN, EL PUNTO MÁS DÉBIL

Sabemos que las enfermedades cardiovasculares suponen la primera causa de mortalidad en nuestro país, y en general en los países desarrollados. Pues bien, cuando hablamos de diabetes tenemos que tener en cuenta que el 75% de los fallecimientos de personas con diabetes están relacionados con complicaciones de este tipo, es decir por enfermedades coronarias, cerebrovasculares o trastornos vasculares.

Queda claro que el riesgo de enfermedades cardíacas es la complicación más común de la diabetes. Pero estas complicaciones son más frecuentes en la mujer con diabetes que en el hombre con esta patología. Es más, las mujeres con diabetes que han sufrido un ataque al corazón tienen las tasas de supervivencia más bajas y menor calidad de vida que los hombres con idénticos problemas.

En general, las perspectivas no son muy halagüeñas para las mujeres con diabetes

### Déficit en la atención a la mujer con diabetes

El Dr. Fernando Gómez Peralta, especialista de la Unidad de Endocrinología, Diabetes y Nutrición del Hospital General de Segovia y Secretario de la Sociedad Española de Diabetes explicó durante las jornadas "Centrados en la Mujer con Diabetes" la necesidad de "debatir los rasgos diferenciales de la diabetes en la mujer, ya que consideramos que existen datos científicos que justifican la necesidad de un abordaje específico". En palabras del mismo doctor, "los profesionales sanitarios debemos minimizar los déficits observados en la atención a la mujer con diabetes, ya que éstos se traducen en peores resultados de salud en múltiples variables como es la enfermedad cardiovascular".



La diabetes es ya la cuarta causa de mortalidad entre las mujeres españolas. La diabetes deteriora en mayor medida la salud de las mujeres en comparación con los hombres.

ya que tienen una menor esperanza de vida que aquellas que no sufren esta enfermedad, y corren mayor riesgo de perder la vista a causa de la diabetes que los hombres.

Pero ¿por qué sucede esto?, ¿por qué afecta especialmente la diabetes en la mujer? Para responder a esto, debemos tener en cuenta los riesgos que se plantean en las distintas etapas vitales:

#### EDAD REPRODUCTIVA. 18-45 AÑOS

➤ **Anticonceptivos.** Las píldoras anti-conceptivas, en las mujeres con diabetes, pueden aumentar el nivel de glucosa en sangre y por tanto aumentan las posibles complicaciones en la visión o los riñones.

➤ **Fertilidad.** En la mujer joven, la diabetes interfiere claramente en la fertilidad: la resistencia a la insulina inicial favorece la aparición de ovarios poliquísticos y ello conlleva problemas de ovulación y dificultad para quedarse embarazada.



➤ **Embarazo.** La diabetes durante la gestación constituye un factor de riesgo para la madre, el feto y el recién nacido. En esta etapa, la característica fundamental es que la salud de la madre puede afectar a la de sus hijos. Así, los niños expuestos a la diabetes en el vientre materno tienen mayor probabilidad de ser obesos durante la infancia y adolescencia y, por tanto, de sufrir diabetes tipo 2 posteriormente.

Hasta un 12% de las embarazadas presenta diabetes gestacional, sobre todo debido al incremento de la obesidad, al retraso en la edad de gestación y a la aplicación de criterios diagnósticos más estrictos. Dejando al margen los problemas de la diabetes gestacional, que generalmente desaparece tras dar a luz, hay que tener en cuenta que estas mujeres tienen un riesgo de hasta el 45% de que la enfermedad vuelva a aparecer en el embarazo siguiente y un riesgo de hasta el 63% de sufrir diabetes tipo 2 en un futuro.

### La obesidad, el principal problema de la mujer con diabetes

La adopción de ciertos hábitos por parte de la mujer (tabaco, alcohol, poco ejercicio) y el aumento de la prevalencia del síndrome metabólico (presencia simultánea de 3 o más de los siguientes factores: diabetes, hipertensión, colesterol elevado, niveles bajos de colesterol HDL y obesidad) está incrementando la frecuencia de trastornos cardiovasculares entre este colectivo. Pero de todos los factores que componen el síndrome metabólico destaca especialmente la obesidad, ya que es más frecuente en la mujer que en el hombre a cualquier edad. Las cifras son sorprendentes; el 14%



de las españolas adultas padece obesidad y el 53% tienen sobrepeso. Y lo que es aún más relevante, el 75% de las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesos.

Diabetes y obesidad son dos epidemias mundiales que están relacionadas entre sí y que conjuntamente constituyen el primer factor de riesgo cardiovascular y primera causa de mortalidad en países desarrollados. En este sentido, el control del peso del paciente con diabetes es fundamental, ya que una reducción de 5% del peso supone una reducción aproximada del riesgo cardiovascular en un 50%.



Aunque las mujeres embarazadas que padecen diabetes pueden tener, y de hecho tienen, embarazos sanos y dan a luz sin problemas, presentan un mayor riesgo de complicaciones tales como la preeclampsia (una condición tóxica en la etapa final del embarazo que produce un aumento de la presión sanguínea, aumento de peso e hinchazón), cesáreas e infecciones.

➤ **Infecciones.** La mujer joven con diabetes también tiene más probabilidades de sufrir infecciones vaginales por hongos, tipo candidiasis, que las mujeres sin diabetes.

#### MEDIANA EDAD. 45-65 AÑOS

Sin duda ésta es la etapa más compli-

cada para la mujer con diabetes. En el caso de padecer diabetes tipo 1, el desequilibrio hormonal propio de la menopausia puede hacer que los niveles de glucosa se descontroren. Y en caso de no tener diabetes, los cambios metabólicos asociados a la llegada de la menopausia aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

➤ **Dislipemia.** En el desarrollo de la enfermedad cardiovascular en el hombre son más importantes los factores de riesgo asociados que la propia diabetes, mientras que en la mujer sucede lo contrario. Así, la diabetes causa efectos más marcados sobre la concentración de triglicéridos y colesterol en las mujeres que en los hombres y se asocia

### La prevención, crucial

La obesidad, el aumento de peso y la falta de actividad física son los principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2 entre las mujeres. Por tanto es imprescindible combatirlos si queremos evitar posibles episodios cardiovasculares. Para ello necesitamos:

➤ **Alimentación equilibrada.** Con una alimentación equilibrada, además de controlar los niveles de glucosa en sangre, también controlarás los niveles de colesterol, hipertensión, manteniendo así un peso adecuado. Los alimentos han de ser frescos, toma frutas y verduras, carnes y pescados cocinados con poca grasa. Recuerda que el exceso de grasa corporal hace más difícil a las personas con diabetes tipo 2 utilizar su propia insulina.



➤ **Ejercicio siempre.** El ejercicio físico practicado de forma habitual beneficia a todas las personas, mejora la musculatura, controla el peso... y si tienes diabetes, además, te ayuda a bajar los niveles de glucosa en sangre.

➤ **Duerme y descansa.** Dormir las suficientes horas (7 u 8 horas) ayuda al control de los niveles de glucemia. Pero además, según el Instituto del Sueño, la probabilidad de padecer diabetes es dos veces mayor en aquellas personas que habitualmente duermen menos de 6 horas. Además, la diabetes predispone a padecer trastornos del sueño.

con frecuencia a otros factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial y obesidad.

➤ **Disminución de estrógenos.** Con la menopausia desaparece el factor protector de los estrógenos, igualándose el riesgo cardiovascular al de los hombres de la misma edad. Pero en el caso de la mujer con diabetes, ese riesgo es mayor incluso que el de los hombres con diabetes.

➤ **Menopausia prematura.** Las mujeres con diabetes también corren el riesgo de tener una menopausia prematura y, en consecuencia, mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

**Complicaciones.** También es más frecuente que en esta etapa de la vida, aparezcan otras complicaciones asociadas a la diabetes, como son los problemas visuales y renales.


### EDAD AVANZADA. MÁS DE 65 AÑOS

En lo referente a la mujer anciana, más allá de las limitaciones de movilidad derivadas de la obesidad, la diabetes suele provocar problemas visuales, renales y casos de ictus, y es que las mujeres de avanzada edad son uno de los colectivos con más prevalencia de esta patología. La diabetes sigue siendo más frecuente en varones que en mujeres, ya que aproximadamente un 70% de los casos son hombres, pero a partir de los 45 años esta tendencia empieza a invertirse y en mayores de 75 años, tanto la diabetes como otros factores de riesgo



cardiovascular son más prevalentes en mujeres” según ha declarado el Dr. Fernando Gómez Peralta, especialista de la Unidad de Endocrinología, Diabetes y Nutrición del Hospital General de Segovia y Secretario de la Sociedad Española de Diabetes, durante las jornadas “Centrados en la Mujer con Diabetes”.

➤ **Más complicaciones.** Debido a que las mujeres viven un promedio de 7 años más que los hombres, es evidente que el número de mujeres de edad

avanzada es casi el doble que el de los hombres del mismo grupo de edad. Este aumento de edad junto con la diabetes produce un mayor número de complicaciones tales como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, trastornos renales y ceguera. Pero, además, las mujeres con diabetes y en edad avanzada tienen un riesgo particularmente alto de padecer trastornos cardíacos, problemas de la vista (cataratas y glaucoma), hiperglucemia o hipoglucemia y depresión. 

**T**en en cuenta que el 75% de las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesos. Una reducción de 5% del peso supone una reducción aproximada del riesgo cardiovascular en un 50%.

# SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:  
[www.spdiabetes.es](http://www.spdiabetes.es)

CONSULTAR  
PRECIOS ESPECIALES  
PARA ASOCIACIONES  
DE PACIENTES

6 NÚMEROS  
AL AÑO  
POR  
SOLO 12€



SI QUIERES RECIBIR EN TU  
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: [suscripciones@grupoicm.es](mailto:suscripciones@grupoicm.es)



Mándanos un whatsapp  
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección postal: \_\_\_\_\_ Portal: \_\_\_\_\_ Piso: \_\_\_\_\_ Escalera: \_\_\_\_\_

Código postal: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Móvil: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Forma de pago:

- ▷ Transferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".