

Mujer y diabetes: un viaje a través de las etapas de la vida



Adolescencia y juventud (10-18 años)

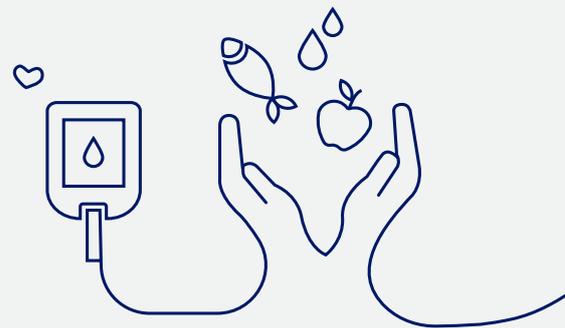
Durante esta etapa, la diabetes tipo 1 es la más común. Los cambios hormonales propios de la adolescencia pueden afectar tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre, por lo que es normal experimentar algunas fluctuaciones, especialmente durante el crecimiento y desarrollo.

¡No te preocupes!

Es una fase temporal y con el acompañamiento médico adecuado junto a los buenos hábitos, podrás mantener un buen control de tu salud.



La alimentación juega un papel fundamental en esta etapa. Es importante mantener un equilibrio que te permita crecer y desarrollarte adecuadamente, sin descuidar el control de tu diabetes. Un profesional de la salud especializado en nutrición puede ayudarte a crear un plan de alimentación que se adapte a tu estilo de vida y preferencias.



Mujeres adultas (18-45 años)

! ACLARACIÓN IMPORTANTE



Las mujeres en su etapa fértil, es decir durante los años de **menstruación**, podrán notar que sus niveles de glucosa tienden a elevarse en los días previos y a disminuir durante los primeros días del período. Estas fluctuaciones son normales: tu médico/a podría solicitarte un registro de tus niveles de glucosa para optimizar el manejo.

Si estás planeando un embarazo...

Es muy importante comentárselo a tu médico/a para decidir en conjunto un plan de manejo de la diabetes que te permita prepararte para esta etapa de la mejor forma posible. Esto ayudará a reducir significativamente el riesgo de complicaciones durante la gestación.



Embarazo y diabetes: lo que debés saber

Si ya tenés diabetes, durante el embarazo tus niveles de glucosa pueden ir variando a lo largo del proceso. En el primer trimestre podrían disminuir, mientras que en el segundo y tercer trimestre, generalmente, aumentan. Tu equipo médico te ayudará a realizar los ajustes necesarios, ya que varían y son individuales en cada persona.

La alimentación durante el embarazo debe ser **nutritiva y equilibrada, no restrictiva**. Un plan nutricional personalizado te ayudará a mantener un buen control de la glucosa, proporcionando todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de tu bebé. El ejercicio suele ser seguro y beneficioso durante el embarazo, actividades como caminar, nadar o yoga prenatal pueden ayudarte a mantener un mejor control de la glucosa y prepararte para el parto. De todas formas, siempre antes de empezar una actividad física, consultá con tu médico/a para ver cuál actividad es mejor para vos.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional ocurre cuando el cuerpo **no produce suficiente insulina o no puede utilizarla de manera eficiente durante el embarazo**, afectando a aproximadamente el 12% de las mujeres embarazadas. Los factores de riesgo para desarrollarla incluyen: sobrepeso, antecedentes familiares de diabetes, edad mayor a 35 años y síndrome de ovario poliquístico. Habitualmente, se realizan controles durante el embarazo para detectar si hay una alteración con el azúcar en sangre. Por ejemplo, la prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG) suele hacerse entre las semanas 24-28 de embarazo y sirve para medir cómo responde el cuerpo al azúcar.



Es importante saber que después de haber tenido diabetes gestacional, existe un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Por eso, es importante tener un seguimiento médico para evaluar los niveles de azúcar en sangre a largo plazo. Sin embargo, mantener un peso saludable, realizar actividad física regular y seguir una alimentación equilibrada puede ayudar a prevenir o retrasar su aparición.



Menopausia y post menopausia (luego de los 45 años)

La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer, caracterizada por la disminución en la producción de hormonas (estrógeno y progesterona) por parte de los ovarios, que ocurre generalmente entre los 45 y 55 años. Estos cambios hormonales pueden provocar fluctuaciones en los niveles de glucosa y aumentar la resistencia a la insulina (lo que habla de cómo el cuerpo utiliza el azúcar). Esto, a su vez, eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Por ello, es fundamental **adoptar estrategias que protejan al sistema cardiovascular**, como mantener una presión arterial dentro de rangos normales, controlar los niveles de colesterol y glucosa, y llevar un estilo de vida saludable con una alimentación equilibrada y actividad física regular. Tu médico/a puede ayudarte a establecer objetivos personalizados para estos parámetros en base a tus antecedentes.

¿Sabías que la diabetes se relaciona con las enfermedades cardiovasculares y que éstas se manifiestan de forma diferente en las mujeres?

Las mujeres con diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y otras complicaciones asociadas que aquellas sin diabetes. Estas enfermedades cardiovasculares se presentan de forma diferente, de hecho, los síntomas más frecuentes pueden ser dolor abdominal, náuseas, vómitos, o incluso ser asintomáticas. Adoptar una alimentación saludable, mantenerte activa físicamente y seguir las recomendaciones de tu médico/a son pilares fundamentales para minimizar estos riesgos.

Salud sexual y diabetes

Las mujeres con diabetes pueden ser más propensas a ciertas infecciones genitales y experimentar cambios en su bienestar íntimo y vida sexual. Muchas veces, ciertos síntomas pueden justificarse por la diabetes sin que vos lo sepas. Por eso es importante que al tener síntomas como picazón, dolor o sequedad, siempre consultes con tu médico/a, **independientemente de la etapa en la que te encuentres**.

¡No sientas vergüenza en hablar con tu equipo médico sobre cualquier preocupación relacionada con tu salud sexual!

Es perfectamente normal tener inquietudes y existen tratamientos y recomendaciones que pueden mejorar significativamente tu calidad de vida en este aspecto.

Los años nos van cambiando y en cada etapa se presentan nuevos desafíos, pero hay **algunas recomendaciones importantes** para tener en cuenta siempre, más allá del momento de tu vida en el que te encuentres:



Mantené un control regular de tus niveles de glucosa.



Realizá ejercicio de forma regular.



Seguí una alimentación equilibrada.



Asistí a tus controles médicos programados.



No dudes en buscar apoyo emocional cuando lo necesites.





Cada etapa de la vida trae sus propios desafíos,
pero también nuevas oportunidades
para cuidar tu salud.

¡Estás en el camino correcto!

Referencias:

1. Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). "Women and Diabetes". Disponible en: https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/women-and-diabetes#General_Diabetes_Tips Consultado en Febrero 2025.
2. Mayo Clinic. "Prueba de tolerancia a la glucosa". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/glucose-challenge-test/about/pac-20394277> Consultado en Febrero 2025.
3. Centers for disease Control and Prevention (CDC). "La diabetes y las mujeres". Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/la-diabetes-y-las-mujeres.html> Consultado en Febrero 2025.
4. American Diabetes Association. "15. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes—2025". Disponible en: https://diabetesjournals.org/care/article/48/Supplement_1/S306/157565/15-Management-of-Diabetes-in-Pregnancy-Standards Consultado en Febrero 2025.
5. Asociación Diabetes Madrid. "Diabetes y mujer en las distintas etapas de la vida." Disponible en: <https://diabetesmadrid.org/diabetes-y-mujer-etapas-de-la-vida/> Consultado en Febrero 2025.