Salud

Diabetes en las mujeres

12 enero, 2019 Alberto Quirantes Hernández

La **diabetes** puede afectar más a las mujeres que a los hombres. En ellas concurren particularidades como es el embarazo y sus hijos aun por nacer o ya nacidos de mujeres con esta enfermedad.

M.Sc. Dr. Alberto Quirantes Hernández *

Tres de sus manifestaciones pueden ser más frecuentes o intensas para ellas en relación a los hombres diabéticos, y son la depresión, los trastornos alimenticios y la enfermedad coronaria.

La depresión es dos veces más frecuentes en el sexo femenino y aumenta en las diabéticas.

Los trastornos alimenticios se presentan de manera más común entre las mujeres con diabetes en relación a quienes no la padecen; la enfermedad coronaria aparece en mayor proporción en relación al sexo masculino.

DEPRESIÓN

La frecuencia de depresión en los diabéticos es mucho más alta que en la población sin esta enfermedad. Las mujeres la sufren aproximadamente dos veces más a menudo que los hombres y aumenta en aquellas con diabetes.

Diversos factores propios de su sexo pueden contribuir al aumento de la frecuencia de la depresión en las mujeres como son cambios del ciclo menstrual, embarazo, puerperio, aborto espontaneo, pre menopausia, menopausia así como estresantes adicionales, como responsabilidades en el trabajo y el hogar, madres solteras y el cuidado de niños o padres ancianos.

Las mujeres con diabetes pueden ser más propensas a sufrir depresión cuando se les diagnostica.

La depresión más intensa puede presentar una combinación de síntomas capaces de interferir con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran de su agrado, y estos casos requieren tratamiento siquiátrico.

Existe un tipo de depresión menos grave llamada distimia; se caracteriza por baja autoestima y aparición de un estado de ánimo melancólico, triste y apesadumbrado, aunque no llega a tener todas las características diagnósticos de la depresión. La llamada depresión posparto se presenta dentro de las cuatro semanas de dar a luz

ENFERMEDAD CORONARIA

En relación a la enfermedad coronaria, se debe tener en cuenta que la diabetes es un factor de riesgo importante para las enfermedades del corazón en las mujeres y es la principal causa de muerte en ellas.

Las mujeres con diabetes tienen 2 veces más probabilidades de sufrir un segundo infarto y 4 veces más probabilidades de tener insuficiencia cardíaca cuando se comparan con las mujeres sin diabetes.

Muchas de ellas con diabetes tipo 2, sobre todo no bien controlada, ya tienen enfermedades del corazón cuando son diagnosticadas o tienen varios de los factores de riesgo como niveles altos de las grasas de la sangre, hipertensión arterial, obesidad abdominal y alteraciones en la función de los vasos sanguíneos. Las mujeres con diabetes tipo 1 pueden desarrollar enfermedades del corazón desde su juventud, sobre todo cuando no han controlado adecuadamente su enfermedad.

Las mujeres con diabetes no sólo tienen un mayor riesgo de enfermedades del corazón, sino también sufren peores consecuencias de las mismas.

Las maneras efectivas de protección, además de mantener un buen control de la diabetes, comprenden no fumar, controlar la presión arterial, mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, consumir una dieta baja en grasas eliminando los alimentos con grasas saturadas y trans, investigar cualquier dolor en el pecho, además de conocer si existieron antecedentes familiares de esta enfermedad.

TRASTORNOS EN LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos alimenticios son probablemente más comunes entre las mujeres con diabetes que en las mujeres sanas. Entre las mujeres con diabetes tipo 2, los atracones son más comunes.

Debido a que la diabetes implica atención al control de peso y el de las comidas, algunas mujeres desarrollan una personalidad donde utilizan la enfermedad como excusa para justificar o esconder el descontrol alimentario. Muchas de ellas sufren en silencio y se han creado ellas mismas barreras para el tratamiento.

MALA COMIDA Y SUS CONSECUENCIAS

Los trastornos alimentarios donde se genera un aumento progresivo de peso, pueden favorecer las complicaciones de la diabetes capaces de ser graves o incluso mortales; por eso un comportamiento responsable y saludable es esencial pues son factores modificables, influido por factores emocionales y culturales por una pobre educación nutricional. Ellas tienen mayor frecuencia de aborto involuntario en relación a las mujeres sanas. Además, pudieran tener un parto prematuro, con un bebé sin el suficiente peso o ser tan bien desarrollado como quienes nacen a término.

Las mujeres que tienen sobrepeso debido a sus "atracones", están en mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial, diabetes durante el embarazo y bebés demasiado peso al nacer. Por otra parte, los recién nacidos con bajo peso al nacer tienen riesgo de varios problemas de salud, algunos de ellos de cierta gravedad.

Como cada persona con diabetes necesita un cuidado único y personalizado, todas las mujeres diabéticas y sus familias deben aprender y conocer tanto como sea posible todo lo relacionado a esta enfermedad pues ayudará a comprender y sobrellevar una vida cada día mejor.

* Master en Ciencias y Profesor Consultante

Jefe del Servicio de Endocrinología

Hospital Docente Dr. Salvador Allende

La Habana – Cuba

Previous
Cuídate de la grasa abdominal

Next
Hay que saber que decirle a un moribundo

Más Noticias