



Diabetes, una enfermedad en clave femenina

Las mujeres con este padecimiento también pueden sufrir riesgos en la vida sexual y reproductiva.

El pasado 14 de noviembre, Día Internacional de la Diabetes, se celebró, con el lema 'Mujeres y diabetes, nuestro derecho a un futuro saludable'. La campaña incide en la importancia de lograr que las mujeres con esta enfermedad, o en riesgo de desarrollarla, tengan un acceso asequible y equitativo a las medicinas, la tecnología y la educación sobre autocuidados, esenciales para afrontarla.

En la actualidad hay más de 199 millones de mujeres con diabetes, cifra que se prevé alcance los 313 millones en 2040, según datos de la Federación Internacional de Diabetes (son 422 millones de personas quienes la padecen en el mundo).

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o bien cuando el organismo no es capaz de utilizarla de manera eficaz.

La insulina tiene la función de hacer que la glucosa (azúcar) presente en la sangre penetre en las células para que estas puedan obtener energía. Así, el efecto que produce es un incremento de los niveles de glucosa en la sangre, lo cual se conoce como hiperglucemia.

Riesgos femeninos

La diabetes tiene notables consecuencias en la salud femenina. Y un problema habitual de las pacientes diabéticas son las infecciones por hongos. "La glucosa presente en su cuerpo crea el entorno perfecto para fomentar el crecimiento de hongos", explica la Asociación Americana de Diabetes, que también aclara que algunos fármacos utilizados para el tratamiento de la diabetes pueden influir en la eficacia de los métodos anticonceptivos.

Los medicamentos orales llamados tiazolidinedionas pueden hacer que las mujeres que no están ovulando y todavía no han pasado la menopausia vuelvan a ovular, lo cual hace que puedan concebir. Y es posible que los anticonceptivos orales sean menos eficaces cuando se toma este medicamento.

En lo relativo a las pastillas anticonceptivas, la Asociación Americana de Diabetes aclara que pueden hacer que se incrementen los niveles de glucosa.

"Usarlas más de un año o dos también puede aumentar el riesgo de complicaciones. Por ejemplo, si cuando toma la pastilla le sube la presión, esto puede hacer crecer la probabilidad de que empeoren las enfermedades de los ojos o de los riñones", apunta dicha entidad.



Estas cuestiones son especialmente relevantes dado que, según datos de la Federación Internacional de Diabetes, dos de cada cinco mujeres con la enfermedad están en edad reproductiva, lo cual supone más de 60 millones de mujeres en el mundo. Este organismo reivindica que todas las mujeres con diabetes deberían tener acceso a servicios de planificación antes de la concepción para reducir los riesgos durante el embarazo.

Diabetes gestacional

También puede ocurrir que mujeres que no tenían diabetes presenten unos niveles elevados de glucosa en la sangre durante el embarazo, lo cual se conoce como diabetes gestacional.

Según indica la Federación Internacional de Diabetes, uno de cada siete nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional.

“No sabemos qué causa la diabetes gestacional, pero tenemos ciertas pistas. Las hormonas de la placenta contribuyen al desarrollo del bebé, pero también bloquean la acción de la insulina en el cuerpo de la madre. La diabetes gestacional se inicia cuando el organismo no puede producir ni utilizar toda la insulina que necesita para el embarazo.

“Sin suficiente insulina, la glucosa no puede salir de la sangre y entrar en las células para convertirse en energía. Por lo tanto, se acumula y se produce la hiperglucemia”, describen los especialistas de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (Seen).

Del mismo modo, señalan que si se tiene diabetes gestacional en un primer embarazo, la probabilidad de que reaparezca en embarazos futuros es mucho mayor.

Además, las mujeres que han padecido diabetes gestacional tienen una probabilidad siete veces más alta de presentar diabetes tipo 2 en el futuro que aquellas que no tuvieron diabetes durante el embarazo.

La diabetes gestacional también implica un riesgo más alto de que el bebé nazca prematuro y de complicaciones en el parto, con una mayor frecuencia de cesáreas.

Para prevenir la diabetes gestacional, la Seen recomienda, entre otras medidas, realizar ejercicio físico moderado y tener una alimentación sana. En este sentido, la doctora Rebeca Reyes, especialista en endocrinología, afirma que un estilo de vida saludable “es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes y para ayudar a evitar complicaciones”.



Un mal entre dos tipos

Existen dos tipos principales de diabetes, que la OMS define así:

Tipo 1: También llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia, se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona.

Tipo 2: También llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa la mayoría de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

La actividad física es vital

Hacer actividad física con regularidad es un aspecto clave del control de la diabetes, además de planear las comidas adecuadamente, tomar los medicamentos recetados y limitar el estrés.

Cuando hace actividad física, las células se vuelven más sensibles a la insulina, por lo que pueden funcionar más eficientemente. Durante el ejercicio, las células también extraen glucosa de la sangre mediante un mecanismo totalmente independiente de la insulina.

Por lo tanto, hacer ejercicio con regularidad puede reducir su nivel de glucosa y mejorar el nivel de A1C. Cuando reduce el nivel de A1C, es posible que pueda tomar menos pastillas para la diabetes o usar menos insulina.

Fuente: Asociación Americana de Diabetes.

Diario EL TIEMPO, 27 de Noviembre de 2017. Página 3.4