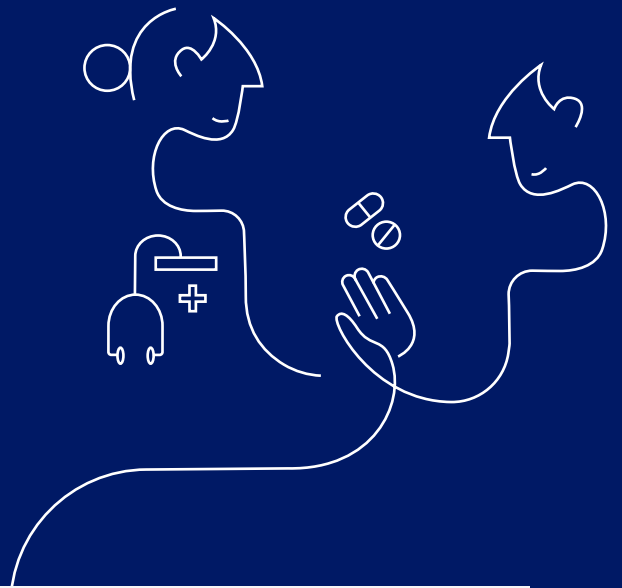


La salud de la mujer con diabetes



Te compartimos un **resumen con puntos clave para cuidar la salud metabólica**. Esta información puede servirte como guía para reconocer señales a tiempo y **aprovechar al máximo las conversaciones con tu médico/a**.

1. Síntomas y señales de alerta¹



Infecciones por hongos: La candidiasis vaginal puede aparecer con mayor frecuencia cuando los niveles de glucosa en sangre están elevados.



Infecciones urinarias: Tener episodios recurrentes de infección en el tracto urinario puede ser una señal para consultar con tu equipo médico.



Cambios en la función sexual: Algunas mujeres pueden experimentar disminución del deseo o sequedad vaginal, relacionados con alteraciones en la circulación o los nervios que pueden estar presentes en las personas con diabetes.



Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP): Este síndrome se asocia con la resistencia a la insulina, es decir, una alteración en la acción de esta hormona, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes.



2. Factores influyentes en las mujeres

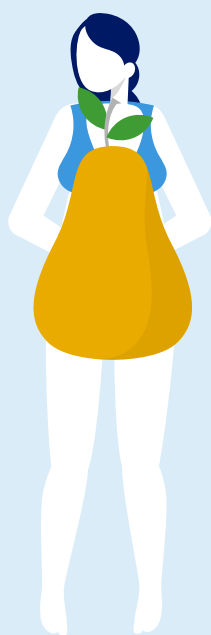


Antecedentes de diabetes gestacional: Haber presentado niveles elevados de glucosa durante el embarazo puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. Durante la gestación, es habitual realizar una prueba llamada PTOG (Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa), que permite diagnosticar la diabetes gestacional. Si se confirma este diagnóstico, es fundamental mantener un seguimiento posterior con tu equipo médico para prevenir complicaciones y cuidar tu salud a largo plazo.¹⁻³

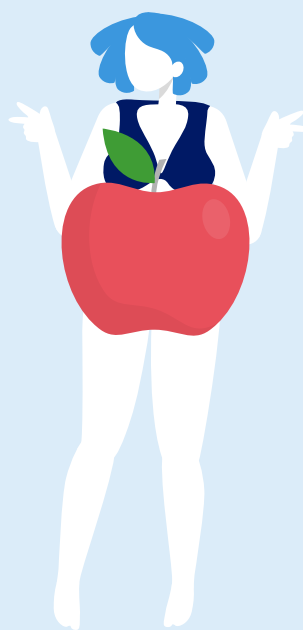


Distribución de la grasa corporal: No solo importa la cantidad de grasa, sino también cómo se distribuye en el cuerpo, ya que esto influye directamente en el metabolismo y en el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. La acumulación de grasa en la zona abdominal (patrón androide) se asocia con mayor riesgo metabólico y cardiovascular, incluso en personas con peso aparentemente saludable. En cambio, la distribución ginecoide (grasa predominante en caderas y muslos) suele tener un impacto menor en el metabolismo.^{4,5}

Relación entre cintura y cadera



**Ginecoide
o "Pera"**



**Androide
o "Manzana"**



Nivel de actividad física: El sedentarismo puede tener un impacto mayor en mujeres con diabetes, por lo que incorporar movimiento diario es beneficioso. Cumplir con **150 minutos semanales** de ejercicio aeróbico moderado, o **75 minutos de actividad intensa**, según recomienda la Asociación Americana del Corazón (AHA), reduce la mortalidad por todas las causas y mejora el control metabólico.⁶

3. La etapa de la menopausia

La menopausia es una etapa clave en la vida de la mujer en la que existen cambios hormonales que pueden influir en el metabolismo, favoreciendo el desarrollo de ciertas alteraciones. ¿Esto significa que, si estás en la menopausia, vas a desarrollar sí o sí alguna cuestión de salud? ¡No! Pero sí es un momento clave para ajustar los controles médicos y trabajar en la prevención.

Cambios que pueden suceder durante la menopausia

Niveles de glucosa	Los cambios hormonales, como por ejemplo la disminución de los estrógenos, pueden provocar cambios en los niveles de azúcar en sangre, haciendo que suba y baje de forma impredecible. ⁷⁻⁹
Aumento de peso	Los cambios hormonales en algunas mujeres pueden provocar modificaciones, como mayor acumulación grasa en la zona abdominal y/o tener una presión arterial más alta. Ambos son factores de riesgo para la diabetes tipo 2. ⁹
Superposición de síntomas	Los sofocos y el sudor nocturno, síntomas habituales de la menopausia, pueden confundirse con signos de glucemia alterada. ⁸⁻¹¹
Salud ósea y sexual	Las alteraciones hormonales pueden aumentar el riesgo de osteoporosis (aumento en la debilidad de los huesos) y pueden aparecer problemas como la sequedad vaginal. ⁸⁻¹¹

La menopausia no debe verse como un obstáculo, sino como **una oportunidad de prevención**. Es el momento ideal para ajustar hábitos, realizar controles más frecuentes y accionar proactivamente para evitar el desarrollo de enfermedades o mejorar su control.



La detección temprana es tu mejor herramienta. Si experimentás síntomas recurrentes o te encontrás atravesando la menopausia, consultá con tu equipo médico para realizar un chequeo preventivo.



Referencias:

1. Healthline. "Cómo afecta la diabetes a las mujeres: síntomas, riesgos y más." Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/sintomas-de-la-diabetes-en-las-mujeres#embarazo> Consultado en Enero 2026.
2. Making Diabetes Easier. "Síntomas de diabetes en las mujeres". Disponible en: <https://www.makingdiabeteseasier.com/es/consejos-sobre-diabetes/vivir-con-diabetes/sintomas-diabetes-mujeres> Consultado en Enero 2026.
3. Mayo Clinic. "Prueba de tolerancia a la glucosa". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/glucose-tolerance-test/about/pac-20394296> Consultado en Enero 2026.
4. Medicina y Salud Pública. "La "panza de cerveza" es más peligrosa para el corazón que el sobrepeso general, según estudio". Disponible en: <https://www.medicinaysaludpublica.com/noticias/cardiovascular/la-panza-de-cerveza-es-mas-peligrosa-para-el-corazon-que-el-sobrepeso-general-segun-estudio/29070> Consultado en Enero 2026.
5. Salud y Medicina. "Diferencias en el origen diabético entre hombres y mujeres". Disponible en: <https://saludymedicina.org/post/diferencias-en-el-origen-diabetico-entre-hombres-y-mujeres> Consultado en Enero 2026.
6. Go Red for Women. "Recomendaciones de la American Heart Association para la actividad física en adultos y niños". Disponible en: <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> Consultado en Enero 2026.
7. Apollo Hospitals. "Cómo afecta la diabetes a las mujeres: síntomas, riesgos, tratamiento y prevención". Disponible en: <https://www.apollohospitals.com/es/health-library/how-diabetes-affects-women-symptoms-risks-treatment-prevention> Consultado en Enero 2026.
8. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). "La diabetes y las mujeres". Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/la-diabetes-y-las-mujeres.html#:~:text=Diabetes%20y%20menopausia,o%20da%C3%B1os%20e n%20los%20nervios>. Consultado en Enero 2026.
9. Diabetes UK. "Menopause and diabetes". Disponible en: <https://www.diabetes.org.uk/living-with-diabetes/life-with-diabetes/menopause#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20afecta%20la%20menopau sia%20a,la%20enfermedad%20durante%20la%20menopausia>. Consultado en Enero 2026.
10. Sociedad Española de Diabetes. "Menopausia, diabetes y estilo de vida. Conocernos para cuidarnos". Disponible en: <https://www.revistadiabetes.org/estilos-de-vida/menopausia-diabetes-y-estilo-de-vida-conocernos-para-cuidarnos/> Consultado en Enero 2026.
11. Making Diabetes Easier. "Menopausia y niveles de glucosa en sangre". Disponible en: <https://www.makingdiabeteseasier.com/es/gestionando-la-diabetes/control-de-la-glucosa-en-sangre-en-el-dia-a-dia/menopausia-niveles-gluc osa-diabetes#:~:text=Infecciones,de%20orinar%20con%20frecuencia9>. Consultado en Enero 2026.