

Preguntas Frecuentes

¿Por qué tienen las mujeres con diabetes una predisposición mayor a desarrollar infecciones vaginales continuas?

Los niveles elevados de glucosa (azúcar) sanguíneo son un ambiente ideal para animar y cultivar la levadura que produce las infecciones en su cuerpo.

¿Cuáles pueden ser las complicaciones de usar píldoras anti-conceptivas teniendo diabetes?

Las píldoras anticonceptivas pueden elevar sus niveles de azúcar sanguínea. El uso de la píldora por un periodo más largo de 1 a 2 años puede aumentar su riesgo de complicaciones. Por ejemplo, si usted desarrolla hipertensión mientras está tomando la píldora, usted aumenta la posibilidad de empeorar cualquier complicación de la vista o los riñones.

¿Afectará la menopausia a mi diabetes?

Sí. Los cambios en los niveles hormonales y en el equilibrio pueden conducir a niveles de azúcar sanguíneo fuera de control. Las mujeres con diabetes también corren el peligro de desarrollar menopausia prematura y riesgos aumentados de enfermedad cardíaca.

¿Existe alguna medicina para la diabetes que tenga una incidencia más alta de efectos secundarios entre las mujeres que las usan?

Sí, las medicinas orales clasificadas como tiazolidinediones (TZDs) pueden causar ovulación en las mujeres que aún no han pasado por la menopausia, pero que no estaban ovulando anteriormente, capacitando a estas mujeres para concebir. También, los anticonceptivos orales pueden ser menos efectivos cuando la mujer está tomando TZDs.

¿Pueden las mujeres con diabetes amamantar a sus bebés?

Sí. A menos que su doctor le aconseje lo contrario. La leche de pecho proporciona la mejor nutrición para los bebés y el amamantamiento es recomendado para todas las madres con diabetes, ya sea diabetes pre-existente o diabetes gestacional.

La organización Bronx Health REACH trabaja con las comunidades religiosas del Bronx para mejorar la salud y obtener acceso a un mejor cuidado de la salud. Si usted tiene cualquier pregunta acerca del Bronx Health REACH, favor contactar a Yvette Holland al teléfono (212) 633-0800 extensión 1232.

Adaptado del sitio Internet de la Asociación Americana de Diabetes y la edición de Octubre 2007 de la revista "Diabetes Forecast".



LA DIABETES Y LA MUJER

Eres el Corazón de tu Familia



¡Cuida tu diabetes!

La diabetes puede ser especialmente difícil en las mujeres. Ellas tienen un riesgo aumentado para la enfermedad cardíaca, la osteoporosis y la depresión. Las mujeres también tienen una mayor probabilidad de ser obesas y llevar una vida más sedentaria (falta de ejercicio) que los hombres, lo cual puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes y de tener una diabetes difícil de controlar.

Afortunadamente, hay formas de prevenir estas complicaciones y de vivir bien con la diabetes. Más abajo presentamos algunos de los riesgos especiales enfrentados por las mujeres en el manejo de su diabetes, así como también consejos para ayudar a lidiar con ellos.

¡Una larga vida para ti! ¡Buena salud para ti y los tuyos! ¡Y buena salud para todo lo que es tuyo! (1 Samuel 25:5-7)

Las Mujeres y las Complicaciones Diabéticas

6 Riesgos que Usted no Puede Ignorar

1. Su Corazón



EL RIESGO: Las Mujeres con diabetes tienen una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco, y a una edad más joven, comparadas con las mujeres sin diabetes.

¿QUÉ PUEDO HACER? Controle su glucosa (azúcar) sanguínea, la presión arterial y el colesterol (los tres conocidos como el ABC de la diabetes). Pregunte a su doctor cuáles deberían ser sus metas del ABC de la diabetes y qué debería usted hacer para alcanzarlos. Asegúrese de que le midan su presión arterial en cada visita que haga al médico y de que le midan su colesterol por lo menos una vez al año.

2. Sus Huesos



EL RIESGO: Las Mujeres con diabetes tipo 1 tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de sufrir fracturas en los huesos, comparadas con las mujeres que no tienen diabetes. Las mujeres de mayor edad que tienen diabetes tipo 2 son más propensas a las caídas y fracturas que las que no tienen diabetes.

¿QUÉ PUEDO HACER? No importa que edad tenga, consuma bastante calcio y vitamina D. Usted puede obtener estos nutrientes a través de la leche y los vegetales de color verde oscuro. El edificar una buena salud ósea debería ser un hábito que dure de por vida. La cantidad de masa ósea que usted desarrolla entre las edades de 20 y 30 años afecta la densidad de su masa ósea por el resto de su vida.. Converse con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba de densidad ósea.

3. Sus Hormonas



EL RIESGO: Algunas mujeres tienen una demanda de insulina mayor durante el periodo pre-menstrual, mientras que otras no. Estos mismos cambios en la demanda de insulina pueden también ocurrir durante la pubertad, la menopausia y el embarazo.

¿QUÉ PUEDO HACER? Preste atención a su nivel de glucosa sanguínea y a su dieta durante sus ciclos menstruales y pregunte a su doctor si usted debería cambiar su dosis de insulina durante este periodo.

4. Su Embarazo

EL RIESGO: Los bebés de las mujeres embarazadas con diabetes tienen un riesgo aumentado de sufrir defectos de nacimiento y exceso de peso al nacer, lo que puede conducir a otras complicaciones. La fluctuación en ciertas hormonas debido al embarazo también pueden cambiar su requerimiento de insulina



¿QUÉ PUEDO HACER? Los estudios muestran que un buen control de la glucosa antes y durante el embarazo puede reducir la posibilidad de tales complicaciones. Todas las mujeres en la edad de maternidad, deberían aprender sobre la importancia de un buen control de la glucosa antes y durante el embarazo.

5. Su Mente

EL RIESGO: Las personas con diabetes tienen el doble de posibilidad de experimentar depresión, comparadas con las personas sin diabetes. El 28% de mujeres con diabetes tiene depresión, a diferencia de sólo un 18 % en los hombres.



¿QUÉ PUEDO HACER? Hable con su doctor sobre los síntomas de la depresión, tales como dificultad para dormir, pérdida del apetito y pérdida de interés en las actividades cotidianas.

6. Su Riesgo de Infección



EL RIESGO: La diabetes puede hacer retardar la capacidad de su cuerpo de luchar contra las infecciones. En las personas con diabetes, los niveles excesivos de glucosa (azúcar) sanguínea producen altos niveles de azúcar en los tejidos de su cuerpo. Cuando esto sucede, las bacterias crecen y las infecciones pueden desarrollarse más rápidamente. Algunos de los sitios propensos a la infección causada por los niveles excesivos de azúcar son la vejiga, los riñones, la vulva, las encías y la piel.

¿QUÉ PUEDO HACER? Inspeccione y limpie cuidadosamente cualquier cortadura o llaga para prevenir infecciones. Con las infecciones vaginales usted puede experimentar picor, quemazón, dolor o irritación. Hable con su médico sobre los síntomas de esta infección y tratamiento para la misma.