



MATERIAL PARA PACIENTES

¿INFLUYE EL CICLO MENSTRUAL EN MI DIABETES?

Este contenido no puede sustituir al diagnóstico realizado por un Profesional Sanitario. Ante cualquier duda respecto al contenido deben dirigirse a su Profesional Sanitario. La paciente no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un Profesional Sanitario.



Sí, el ciclo menstrual influye en la glucemia en cada una de sus fases ¡Anímate a conocer más sobre este!

NECESIDADES DE INSULINA

Aumenta la resistencia a la insulina, elevando tu glucemia y las necesidades de tu insulina. Pueden ocurrir dos cosas:

1. Que notes que tu glucosa después de las comidas (sobre todo del desayuno) estén más altas. Valora cambiar los bolos de comida y el factor de sensibilidad para tus correcciones.
2. Que la glucosa en ayunas esté más alta debido a la acentuación del fenómeno del amanecer causado por la progesterona. Valora el ajuste de la insulina basal con tu equipo médico.

ALIMENTACIÓN

- Debido a los cambios hormonales, es habitual sentir:
 - Más apetito.
 - Más dificultad para saciarse.
- Recomendaciones:
 - Escucha a tu cuerpo y aumenta la cantidad de alimento de tu plato, si así lo sientes.
 - Realiza tentempiés con alimentos ricos en fibra, proteína y grasas saludables (cereales integrales, frutos secos y frutas de temporada).

EJERCICIO

- Es posible que sientas menos energía y menos fuerza. Ajusta los pesos y la intensidad en tus entrenamientos de fuerza.
- Recuerda que estás en una fase con tendencia a la hiperglucemia, por lo que es probable que no necesites tantos hidratos de carbono durante el ejercicio.

SALUD MENTAL

- Bajar la exigencia. Es natural que el tiempo en rango o la variabilidad glucémica cambie al haber más resistencia a la insulina.
- Incluir rutinas de autocuidado y expresión emocional (como escribir, por ejemplo).

NECESIDADES DE INSULINA

Puedes observar aumento en la resistencia a la insulina.

SALUD MENTAL

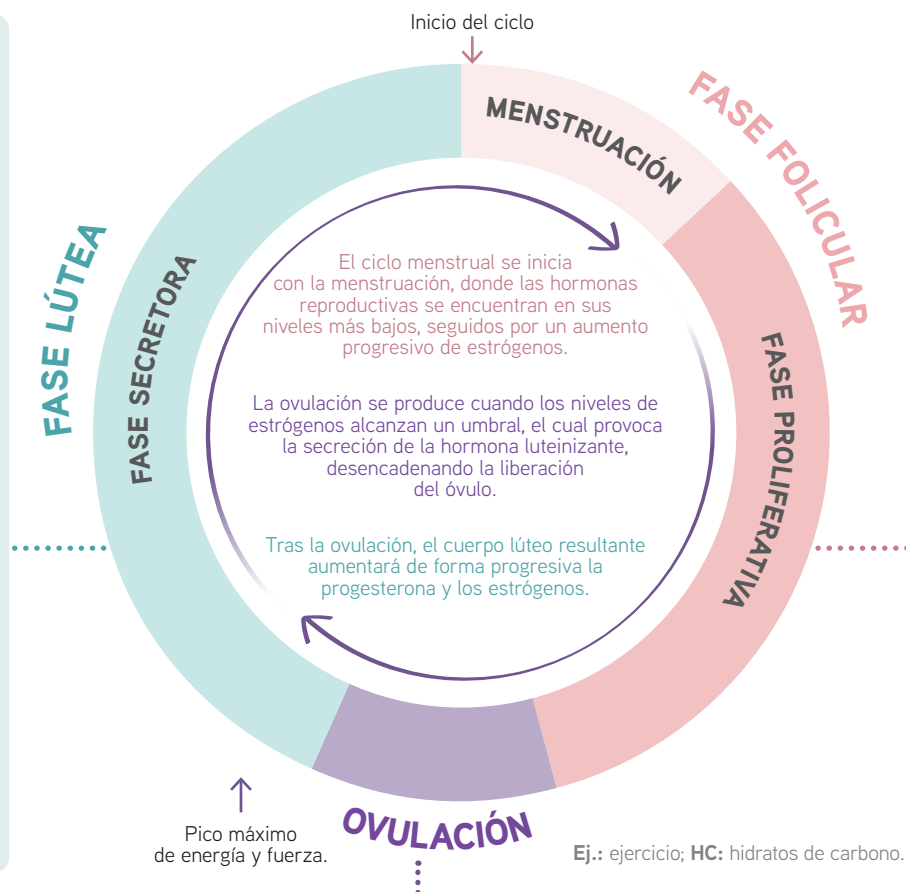
En esta etapa es posible que experimentes mayor motivación y energía. Intenta no sobrecargarte.

ALIMENTACIÓN

Aumenta el consumo de grasas saludables como: frutos secos, pescado, semillas, aguacate, aceite de oliva virgen extra.

EJERCICIO

Al tener el pico máximo de estrógenos, hay más energía y fuerza, por ello suele haber más riesgo de lesiones. Realiza un buen calentamiento antes del ejercicio y una serie de estiramientos antes y después de realizarlo.



NECESIDADES DE INSULINA

Aumenta la sensibilidad de tu insulina, sobre todo en la fase folicular temprana (menstruación). Puedes experimentar tendencia a la hipoglucemia.

ALIMENTACIÓN

- Mantente hidratada.
- Aumenta el consumo de alimentos ricos en:
 - Hierro: mejillones, legumbres.
 - Magnesio: legumbres, frutos secos, cereales integrales.
 - Triptófano: plátano.
 - Omega-3: chía, semillas, pescado azul.
 - Con propiedades antiinflamatorias: jengibre, cúrcuma.
- Evita alimentos ultraprocesados.

EJERCICIO

- Si es un ejercicio de poca intensidad y mucha duración: habrá tendencia a la hipoglucemia. Valora aumentar tu consumo de hidratos de carbono y evita realizarlo con insulina activa.
- Si es un ejercicio de alta intensidad y poca duración, habrá tendencia a la hiperglucemia.
- Menstruación: realiza entrenamientos con menos peso y menos exigencia. Descansa.
- Posmenstruación: aumenta la intensidad, el peso y las repeticiones de tus entrenamientos.

SALUD MENTAL

Aumenta el descanso durante la menstruación y baja el ritmo de trabajo. Tras esta fase, retoma tus proyectos con más energía.

1. Barata DS, Adan LF, Netto EM, Ramalho AC. The effect of the menstrual cycle on glucose control in women with type 1 diabetes evaluated using a continuous glucose monitoring system. *Diabetes Care*. 2013;36(5):e70.
2. Herranz L, Saez-de-Ibarra L, Hillman N, Gaspar R, Pallardo LF. Glycemic changes during menstrual cycles in women with type 1 diabetes. *Med Clin*. 2016;146(7):287-91.
3. Brown SA, Jiang B, McElwee-Malloy M, Wakeman C, Breton MD. Fluctuations of Hyperglycemia and Insulin Sensitivity Are Linked to Menstrual Cycle Phases in Women With T1D. *J Diabetes Sci Technol*. 2015;9(6):1192-9.
4. Gamarrá E, Trimboli P. Menstrual Cycle, Glucose Control and Insulin Sensitivity in Type 1 Diabetes: A Systematic Review. *J Pers Med*. 2023;13(2):374.

TE INVITAMOS A COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON TU EQUIPO SANITARIO.



MATERIAL PARA PACIENTES

¿INFLUYE EL CICLO MENSTRUAL EN MI DIABETES?



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE DIABETES
GRUPO DE TRABAJO DE
MUJERES Y DIABETES

Observa y registra tus cambios a lo largo de tu ciclo

¿NOTAS CAMBIOS EN TU GLUCEMIA?

¿OBSERVAS CAMBIOS EN TU ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ EJERCICIOS REALIZAS? ¿NOTAS CAMBIOS
EN TU GLUCEMIA?

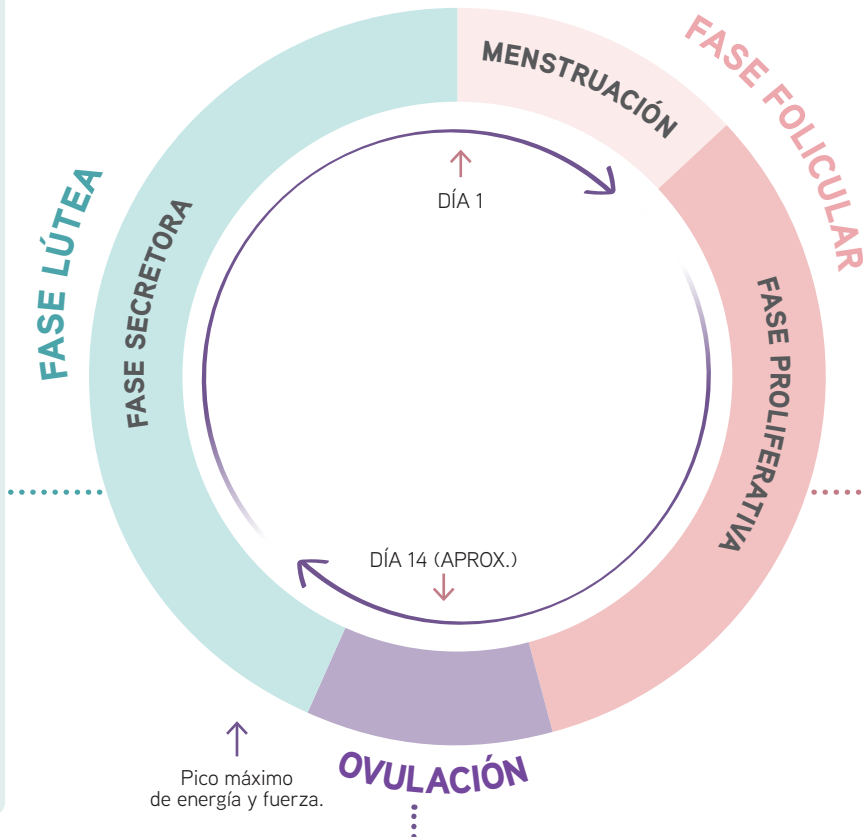
¿CÓMO TE SIENTES EN ESTA FASE?

¿NOTAS CAMBIOS EN TU GLUCEMIA?

¿OBSERVAS CAMBIOS EN TU ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ EJERCICIOS REALIZAS? ¿NOTAS CAMBIOS
EN TU GLUCEMIA?

¿CÓMO TE SIENTES EN ESTA FASE?



¿NOTAS CAMBIOS EN TU GLUCEMIA?

¿OBSERVAS CAMBIOS EN TU ALIMENTACIÓN?

¿QUÉ EJERCICIOS REALIZAS? ¿NOTAS CAMBIOS EN
TU GLUCEMIA?

¿CÓMO TE SIENTES EN ESTA FASE?

TE INVITAMOS A COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON TU EQUIPO SANITARIO.