



MATERIAL PARA PACIENTES

CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y 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.



¿Qué debo cuidar si vivo con diabetes y me acerco a la menopausia?

CLIMATERIO

Transición a la menopausia.
Cambios hormonales en general.
Cambios en la insulina y glucosa.



ES UN PROCESO NATURAL
DE LA VIDA DE LAS MUJERES,
NO ES UNA ENFERMEDAD.



Tus necesidades de insulina y las cifras de tu glucosa pueden cambiar y ser más complejo el manejo. Tranquila, hay formas de gestionarlo.

MENOPAUSIA

Cese de la menstruación.



Aplicaciones para dispositivos móviles que puedes utilizar para acompañarte en este proceso hacia la menopausia:

MI MENOPAUSIA
KALA

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ESTA ETAPA

- Previene el aumento de peso y la atrofia muscular.
- Mejora tu calidad ósea y de tus glucemias.
- **Realiza al menos 150 minutos por semana de ejercicio moderado o al menos 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana.**
- Realiza actividades de fuerza dirigidas a los principales grupos musculares.
- Integra las pautas de ejercicio al tratamiento farmacológico de

diabetes para evitar hipoglucemias o hiperglucemias.
• En las mujeres que viven con diabetes tipo 2 durante la menopausia, los entrenamientos físicos que combinan ejercicios de fuerza muscular y aeróbico (de intensidad moderada a alta) proporcionan un mejor control del perfil de grasa, así como una mejora de la función del corazón, aumento de la fuerza y mejor manejo de la glucemia.



DATOS A TENER EN CUENTA

SALUD DEL CORAZÓN Y DEL HÍGADO

- Recuerda que en esta etapa aumenta el riesgo cardiovascular y de hígado graso.
- Dejar de fumar y de consumir alcohol puede ayudarte a disminuir este riesgo.
- Cuida tu peso corporal.
- Observa tu tensión arterial.
- Mantente activa.
- Comenta con tu equipo médico tus antecedentes familiares y personales.

FRACTURAS ÓSEAS

- El riesgo de que aparezcan aumenta en mujeres con diabetes.
- El ejercicio de fuerza muscular te ayudará a disminuirlas.
- Pon atención a tus hipoglucemias
- Asegúrate una alimentación rica en calcio, vitamina D y magnesio (lácteos, legumbres, frutos secos).

SOFOCOS

- Pueden confundirse con hipoglucemias.
- Si utilizas insulina es conveniente ajustar su dosis.

SÍNTOMAS URINARIOS

- La propia diabetes y algunos fármacos para ella pueden empeorar los síntomas urinarios.
- Consulta a tu equipo de salud cuando encuentres malestar.

SEXUALIDAD

- Notar mayor sequedad vaginal y molestias con las relaciones sexuales es habitual. Puedes hacer uso de lubricantes vaginales. Si los síntomas persisten debes consultar a tu equipo médico.
- No olvides realizar tus controles rutinarios de citología y mamografía.

SALUD MENTAL

- Puedes notarte más triste, irritable o con ansiedad. Insomnio. Tranquila, es habitual. Tómate tu tiempo y utiliza estrategias para escucharte y hacer lo que necesites.



NUTRICIÓN EN ESTA ETAPA

Nutrientes	Fuentes alimentarias	Función en el climaterio
Calcio	Col, judías verdes, puerro, perejil, brócoli, frutos secos, almendras, sésamo, tofu, queso fresco, yogurt, kéfir	Salud ósea
Hidratos de carbono de lenta absorción	Cereales integrales, frutos rojos, quinoa, legumbres, verduras y hortaliza, yogurt	Saciedad y mejor gestión de la glucemia
Grasas omega 3	Pescados azules (sardinas, salmón, atún) algas, chía	Mejora de la memoria, el estado de ánimo y la salud cardiovascular
Alimentos fitoestrogénicos	Soja, semillas de lino, crucíferas y legumbres	Disimula el efecto de los cambios hormonales y mejora los síntomas

Slopian R, Wender-Ozegowska E, Rogowicz-Frontczak A, Meczekalski B, Zozulinska-Ziolkiewicz D, Jaremek JD, *et al.* Menopause and diabetes: EMAS clinical guide. *Maturitas*. 2018;117:6-10. • Zois C, Tokmakidis SP, Volaklis KA, Kotsa K, Touvrá AM, Douda E, *et al.* Lipoprotein profile, glycemic control and physical fitness after strength and aerobic training in post-menopausal women with type 2 diabetes. *Eur J Appl Physiol*. 2009;106(6):901-7.

TE INVITAMOS A COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON TU EQUIPO SANITARIO.



MATERIAL PARA PACIENTES

CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y DIABETES



¿Has notado alguno de estos cambios?

CAMBIOS FÍSICOS

- ☐ Aumento de peso
- ☐ Dificultad para dormir o insomnio
- ☐ Falta de energía
- ☐ Disminución de la fuerza física
- ☐ Dolor muscular o articular
- ☐ Sequedad en la piel

CAMBIOS PSICOSOCIALES

- ☐ Irritabilidad
- ☐ Ansiedad o nerviosismo
- ☐ Depresión o tristeza
- ☐ Ganas de estar sola

CAMBIOS SEXUALES

- ☐ Cambios en el deseo sexual
- ☐ Sequedad vaginal durante el coito
- ☐ Evitación de la intimidad

CAMBIOS VASOMOTORES

- ☐ Sofocos
- ☐ Sudores nocturnos
- ☐ Mayor transpiración
- ☐ Taquicardias

CAMBIOS METABÓLICOS

- ☐ Más hipoglucemias
- ☐ Más hiperglucemias
- ☐ Más variabilidad de mi glucosa

¿QUÉ ME GUSTARÍA CUIDAR MÁS EN ESTA ETAPA?

¿CÓMO PODRÍA HACERLO?

CONSULTAR TUS SÍNTOMAS CON TU EQUIPO MÉDICO HARÁ POSIBLE UN MEJOR MANEJO DE TU DIABETES.