

SALUD MENTAL EN MUJERES CON DIABETES TIPO 1

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.

¿Sabías que por ser mujer con diabetes tipo 1 tienes más prevalencia de desarrollar algún trastorno de salud mental?



Las mujeres con diabetes tipo 1 tienen más riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, como la depresión o la ansiedad.

Factores como los cambios hormonales, la alta exigencia de conciliar la vida personal y familiar, la presión estética sobre la imagen corporal o la gestión del embarazo, influyen en este mayor riesgo.

Además, el uso de dispositivos como los sensores, la bomba de insulina y los cambios en la relación con la comida, pueden dificultar aún más el vínculo con el cuerpo y la alimentación.

ALGUNOS ASPECTOS QUE PUEDES COMPARTIR CON TU EQUIPO SANITARIO



El manejo de la diabetes en el embarazo



La influencia del ciclo menstrual en la gestión de la diabetes y en las emociones



El manejo del estrés por la imagen corporal y por la conciliación familiar o los cuidados



La relación con la comida y su uso en la gestión emocional



Escanea el QR y completa la escala del **T1-DDAS** para conocer cómo te afecta emocionalmente la diabetes tipo 1.

Carreira M, et al. *Med Clin*. 2010;135(4):151-5. • Nicolau J, Masmiquel L. *Endocrinol Nutr*. 2015;62(7):297-9. • Diabetes y salud emocional. Una guía práctica para profesionales sanitarios que apoyan a adultos con diabetes tipo 1 y tipo 2. SED; 2023. • Trujillo Olivera LE, Nazar Beutelspacher A. *Estud Demog urbanos*. 2011;26(3):639-70.

COMPARTIR LO QUE SIENTES CON TU EQUIPO SANITARIO, TU ENTORNO O TU ASOCIACIÓN, PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA. NO LO AFRONTES SOLA.

Te animamos a parar un momento y explorar cómo te sientes con tu alimentación, tu cuerpo, tu ciclo menstrual y tu momento vital en relación con la diabetes.

Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, este es un espacio para observarte, escucharte y conocerte mejor.



¿Te has planteado la maternidad?

Si es que sí, ¿te sientes suficientemente informada sobre cómo gestionar la diabetes en esta etapa?
¿Qué emociones te genera (ilusión, miedo...)?



¿Notas cambios en tu cuerpo, tu energía o tus niveles de glucosa según el momento del ciclo?

Anota alguna pregunta que te surja sobre el ciclo menstrual y la diabetes para plantearla en tu próxima revisión.



¿En qué área de tu vida te sientes más sobrepasada?

Anota recursos y apoyos que tengas ante ello.



Anota una frase que describa tu relación con la comida hoy.

SI CONSIDERAS QUE TRAS ESTA INFOGRAFÍA NECESITAS APOYO PSICOLÓGICO, NO DUDES EN SOLICITARLO.