CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS INCLUSIVA

Evita...

- ✕ Moralizar, culpabilizar o centrar el mensaje únicamente en el peso

Intenta...

- ✓ Escuchar y validar la experiencia de las mujeres que viven con diabetes
- ✓ Reconocer que el autocuidado es complejo y condicionado por múltiples factores

El lenguaje no solo transmite información clínica, sino que construye significado, modela las expectativas y condiciona la carga emocional asociada a la diabetes [2, 5]. Una comunicación empática centrada en la persona, y no solo en los parámetros biomédicos, disminuye la ansiedad, reduce el abandono del seguimiento y fortalece el compromiso entre el equipo sanitario y la persona con diabetes.

1. Fisher, L., Hessler, D., Polonsky, W., Strycker, L., Masharani, U., & Peters, A. (2016). *Diabetes distress in adults with type 1 diabetes: Prevalence, incidence and change over time. Journal of diabetes and its complications*, 30(6), 1123–1128. https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2016.03.032

2. Holt, R. I. G., & Speight, J. (2017). *The language of diabetes: The good, the bad and the ugly.* Diabetic Medicine, 34(11), 1495–1497. https://doi.org/10.1111/dme.13520

3. Winett, L. B., Wulf, A. B., & Wallack, L. (2016). *Framing Strategies to Avoid Mother-Blame in Communicating the Origins of Chronic Disease.* American journal of public health, 106(8), 1369–1373. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303239

4. Litterbach, E., Holmes-Truscott, E., Gray, S., Halliday, J., Scibilia, R., Skinner, T., & Speight, J. (2024). *I feel like I'm being talked to like an equal: Diabetes language matters to adults with diabetes, a mixed-methods study.* Diabetic Medicine, 41(12), e15424. https://doi.org/10.1111/dme.15424

5. Dickinson, J. K., Guzman, S. J., Maryniuk, M. D., O'Brian C. A., Kadohiro, J. K., Jackson, R. A., D'Hondt, N., Montgomery, B., Close, K. L., & Funnell, M. M. (2017). *The Use of Language in Diabetes Care and Education.* Diabetes care, 40(12), 1790–1799. https://doi.org/10.2337/dci17-0041



MAT-ES-2601122 v1.0 marzo 2026

sanofi

SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES
La diabetes nos conecta

En vez de...
El diabético o la diabética

Diremos...
La persona con diabetes

En vez de...
Ha fallado

Diremos...
Necesita ajustes o apoyos

Diremos...
Está encontrando dificultades

En vez de...
No se cuida o no cumple

Diremos...
Valores fuera de rango o variabilidad glucémica

En vez de...
Mal control

Diremos...
Este alimento puede influir en tus glucemias de esta manera. Podemos ver cómo incluirlo si quieres.

En vez de...
Este alimento está prohibido, no puedes comerlo

En vez de...
Tienes que adelgazar

Diremos...
Vamos a centrarnos en hábitos que mejoren tu salud

o puedo acompañarte en la pérdida de peso

En vez de...
Debut diabético

Diremos...
Diagnóstico de la diabetes

Si quieres saber más sobre lenguaje con perspectiva de género y diabetes, no te pierdas las novedades del **Grupo de Trabajo Mujeres y Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes.**

MUJERES, DIABETES Y LENGUAJE



Las mujeres con diabetes viven experiencias específicas relacionadas con el cuerpo, el peso, la alimentación y el autocuidado. Con frecuencia están expuestas a mayor vigilancia social y sanitaria, lo que puede aumentar la presión, la culpa y la autoexigencia [1,4]. En algunos discursos sanitarios también aparece la culpabilización de las madres (mother-blame) en relación con el origen o la gestión de enfermedades crónicas, reforzando el estigma y la responsabilidad individual sobre las mujeres [3].

Cuando la comunicación se centra exclusivamente en la disciplina o el control perfecto, puede invisibilizar factores biológicos, hormonales, emocionales y sociales que influyen en la diabetes [2].

Utilizar un lenguaje empático, respetuoso y centrado en la persona ayuda a reducir el estigma y a fortalecer la relación terapéutica.