

04 CLIMATERIO, MENOPAUSIA Y DIABETES

ASPECTOS A CONSIDERAR

CLIMATERIO

Transición a la menopausia.
Cambios hormonales, metabólicos y bioquímicos.

Los cambios en la composición corporal y el aumento de andrógenos afectan negativamente el metabolismo de la glucosa.



NECESIDADES DE INSULINA

La disminución hormonal puede reducir los requerimientos de insulina en mujeres con diabetes en premenopausia, lo que podría llevar a hipoglucemia y una reducción del 20% en la insulina necesaria.



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Terapia hormonal sustitutiva sistémica: gestágenos, estrógenos, moduladores selectivos de estrógenos^{1,2}.
- Terapia hormonal local (estrógenos).
- Salud ósea: bifosfonatos, denosumab.
- Salud mental: reguladores del estado de ánimo.

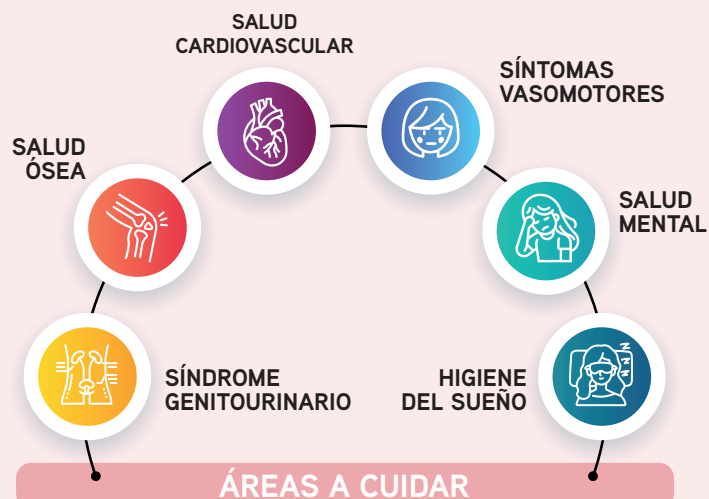


TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

- Estimulantes del deseo sexual.
- Hidratantes y lubricantes vaginales.
- Melatonina, probióticos, fitoterapia.

No son patologías, son momentos de la vida de las mujeres³

- Aumento de la grasa corporal y visceral.
- Disminuye la masa muscular y el gasto energético.
- Se produce una disminución de la secreción de la insulina y un aumento de la resistencia de ésta.
- El efecto protector vascular de los estrógenos desaparece.
- Aumenta el riesgo de osteoporosis en diabetes tipo 2.



MENOPAUSIA

Cese permanente de la menstruación debido a la insuficiencia estrogénica.

La presencia de diabetes tipo 1 puede aumentar el riesgo de insuficiencia ovárica y provocar menopausia precoz.



ESTILO DE VIDA³

- 150 min/semana de ejercicio moderado o 75 min vigoroso, combinando fuerza.
- Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (pescado azul, algas, chía).
- Reducción de la cantidad total de hidratos de carbono y mejorar su calidad: frutas, legumbres y cereales integrales.
- Ingesta de proteínas de fuentes vegetales y de fuentes animales.
- Calcio: col, judías verdes, brócoli, puerro, tofu, yogur, kéfir, frutos secos.
- Magnesio: sésamo, arroz integral, avena, pan integral, garbanzos, judías blancas, lino, pipas de girasol, higo, plátano, alcachofas.
- Fitoestrógenos: soja, semillas de lino, crucíferas y legumbres.
- Pueden usarse apps como: Mi menopausia o Kala.

INDIVIDUALIZAR LOS TRATAMIENTOS Y HABLAR DE ESTA TEMÁTICA CON LAS MUJERES EN LA CONSULTA (EMPLERAR LA ESCALA CERVANTES PARA EVALUAR LA CALIDAD DE VIDA)

1. Asociación Española para Estudio de la Menopausia. *Criterios de elegibilidad de la terapia hormonal de la menopausia (THM)*. [Internet]. AEEM; 2024. [Citado 13 Feb 2025]. Disponible en: <https://aeem.es/criterios-de-elegibilidad-de-la-thm/>. 2. Slopian R, Wender-Ozegowska E, Rogowicz-Frontczak A, et al. Menopause and diabetes: EMAS clinical guide. *Maturitas*. 2018;117:6-10. 3. Speksnijder EM, Ten Noever de Brauw GV, Malekzadeh A, et al. Effect of Postmenopausal Hormone Therapy on Glucose Regulation in Women With Type 1 or Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes Care*. 2023;46(10):1866-75.