

▶ 16 Marzo, 2015

Las mujeres con diabetes tienen que cuidar más el riesgo CV

▶ Cuando ellas son diabéticas tienen cuatro veces más riesgo de sufrir un evento cardíaco que ellos. Su pronóstico es peor. Puede que sea por un peor control de colesterol y tensión, dicen a CF los expertos

ANA CALLEJO MORA
ana.callejo@unidadeditorial.es

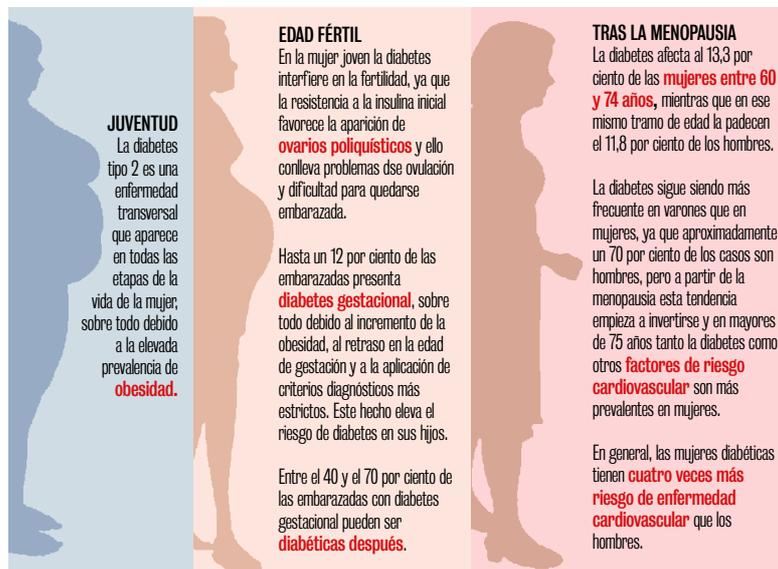
En diabetes, hombres y mujeres son distintos. Para empezar, esta enfermedad sigue siendo más frecuente en varones que en mujeres, ya que aproximadamente un 70 por ciento de los casos son hombres. Sin embargo, a partir de la menopausia esta tendencia empieza a invertirse, y en mayores de 75 años es más prevalente en las féminas, de acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Diabetes (SED). Para continuar, el organismo de la mujer responde de manera distinta a la diabetes. De hecho, el riesgo de hipoglucemias es mayor en ellas. Y para terminar: las mujeres con diabetes que han sufrido un ataque cardíaco tienen las tasas de supervivencia más bajas y menor calidad de vida que los hombres con idénticos problemas, refleja la SED.

"A partir de los 65 años, la enfermedad cardiovascular en la mujer parece ser más grave que en el varón. Esto es debido a que la mujer en la menopausia tiende a acumular más grasa visceral abdominal y este cambio favorece la resistencia a la insulina y, como consecuencia, es más resistente a los tratamientos. Además, esta grasa visceral es más tóxica y favorece la enfermedad cardiovascular", afirma a CF Susana Monereo, jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid.

En general, "las mujeres diabéticas tienen cuatro veces más riesgo de sufrir un evento cardiovascular que los varones diabéticos. Por ese motivo insistimos en que tienen que prestar especial cuidado en la prevención de la cardiopatía isquémica o una patología cerebrovascular. Para ayudarlas en este cometido hay que intensificar el control de lípidos, de la tensión ar-

UN RIESGO QUE VA 'IN CRESCENDO'

Datos de prevalencia de diabetes en la mujer y probabilidad de complicaciones según las etapas de la vida.



Fuente: elaboración propia y Sociedad Española de Diabetes.

terial y, cuando sea necesario, prescribir tratamiento antiagregante", indica a CF Sara Artola, médico de familia y coordinadora de la Red de Estudio de la Diabetes en la Atención Primaria en la Atención Primaria de la Salud (redGDPS). En concreto, "las diabéticas tienen un peor seguimiento de sus niveles de coleste-

rol y su tensión tampoco está suficientemente controlada. Estos dos factores son cruciales en la prevención de nuevos eventos cardiovasculares".

En el abordaje de la diabetes en la mujer es imprescindible centrarse en prevenir y reducir la obesidad, porque es lo que hace que la

enfermedad evolucione peor. "De ello depende el éxito en el tratamiento de la diabetes", insiste Monereo. "En el caso de la mujer hay que insistir en que las recomendaciones deben ser diferentes a las de los hombres, empezando por el planteamiento de ejercicio físico", dice Fernando Gómez Peralta, de la Unidad de Endocrinología, Diabetes y Nutrición del Hospital General de Segovia y secretario de la SED. "A partir de los 30 ó 35 años se empieza a perder masa muscular, produciéndose más rápido en la mujer. La pérdida progresiva de masa muscular facilita el deterioro del control de la diabetes porque el músculo es el que consume glucosa y calorías, manteniendo el metabolismo. Por eso es importante que la mujer realice ejercicio físico, que debe ser aeróbico, y al que, en la menopausia, hay que añadirle ejercicios de fuerza", apunta la especialista del Gregorio Marañón.

Artola aconseja "llevar una alimentación equilibrada y cardiosaludable, en la que la dieta mediterránea es un buen modelo a seguir, así como realizar ejercicio físico aeróbico tres días a la semana complementado con ejercicios de resistencia que incluyan la mayoría de los grupos musculares. De esta forma, se puede incidir en la mejora del control glucémico y del riesgo cardiovascular".

■ La mujer es menos cumplidora del tratamiento, quizás porque cuida más de los demás que de ella

Por otra lado, "la mujer es muy frecuentadora de la consulta del médico, sin embargo es menos cumplidora del tratamiento que el hombre. Probablemente porque al cuidar de los demás se olvidan de sí mismas. Ahí es donde entran los farmacéuticos, puesto que juegan un papel estelar en el cumplimiento terapéutico", destaca Monereo.

ESTUDIO 'LADYDIAB'

La búsqueda de la causa de estas diferencias entre hombres y mujeres es el objetivo del estudio *Ladydiab (Las Actitudes y Diferencias en la atención a la mujer con diabetes)*, que, según Artola, "tiene como fin explorar las barreras, conocimientos, actitudes y comportamientos en el manejo de la diabetes dependiendo del género". En el estudio, coordinado por esta Red con la colaboración de Novartis y cuyos resultados se esperan para 2016, participarán 1.000 profesionales sanitarios y entre 160 y 200 pacientes de cuatro ciudades españolas. "Después contrastaremos los datos con los de más de 1.500 ó historias clínicas".

FACTORES A TENER EN CUENTA

Factores de riesgo que facilitan el diagnóstico precoz de diabetes tipo 2 en la mujer.



Fuente: elaboración propia.