



Menopausia y diabetes, cóctel de riesgo cardiovascular

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de mortalidad en la mujer española

Redacción

■ Tras la menopausia, la enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de mortalidad en la mujer española. Y es que es en esta etapa de la vida cuando desaparece su principal protector cardiovascular, los estrógenos. "Por ello, debemos prestar mucha atención a la prevención, siendo esto especialmente importante en las mujeres diabéticas", afirma el doctor Santiago Palacios, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).

La diabetes es, por sí misma, uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. De hecho, este tipo de patologías constituye la principal causa de fallecimiento en los pacientes con diabetes, sobre todo tipo 2. "La mortalidad por enfer-

medad cardiovascular en adultos con diabetes es de dos a cuatro veces mayor que la mortalidad en adultos sin diabetes", afirma el doctor Palacios.

Además, hay que tener en cuenta que la diabetes aumenta más el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en las mujeres que en los hombres, de forma que por cada dos varones diabéticos que sufren un infarto hay cuatro féminas en la misma situación. "La diabetes causa efectos adversos más marcados sobre la concentración de triglicéridos y colesterol en mujeres que en hombres y se asocia con frecuencia a otros factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial y obesidad", explica este experto.

Por todo ello, y como se ha señalado, el doctor Palacios destaca la necesidad de prestar espe-



PREVENIR. Una mujer es atendida en un programa de información sobre la menopausia.

cial atención a la prevención sobre todo en las mujeres menopáusicas y con diabetes.

Entre las medidas preventivas, el presidente de la AEEM destaca la necesidad de seguir una correcta alimentación. Una dieta equilibrada y baja en calorías mejora el control de la diabetes. Además, hay que tener en cuenta que una de las causas más importantes de aparición de diabetes en la mujer menopáusica es la obesidad, "por lo que adoptar una alimentación sana, equilibrada y cardiosaludable es fundamental para intentar

evitar o retrasar su aparición". En este punto, el doctor Palacios explica que la dieta ideal es diferente para cada persona. "Para que una dieta sea saludable y resulte efectiva debe adecuarse al peso, edad, sexo y características de la persona (si padece diabetes, hipertensión, etcétera)", afirma, al tiempo que señala que, tanto para prevenir la obesidad, y con ello la diabetes, como para mejorar el control metabólico en la mujer con diabetes, es fundamental realizar actividad física moderada y de forma regular.

La diabetes tipo 2 se origina por la combinación de una disminución del efecto de la insulina que actúa en el organismo con la incapacidad del páncreas para producir cantidades adecuadas de la misma. A diferencia de la tipo 1, en la aparición de este tipo de diabetes juega un papel importante la obesidad, el sedentarismo y los hábitos alimenticios. "Esta situación se presenta con mayor frecuencia tras la menopausia, por lo que la aparición de la diabetes en la mujer aumenta en esta etapa", concluye este experto.