

*La mujer, protagonista del Día Mundial de la Diabetes 2017*

## **Diabetes en la mujer: un problema sanitario, social, económico y cultural**

- *“Nuestro derecho a un futuro saludable”, lema de la campaña de este año, que pretende concienciar sobre el impacto de la diabetes en la mujer*
- *Por diferentes motivos, la diabetes tiene unas repercusiones especiales en la mujer, con una mayor tasa de infradiagnóstico y mayor riesgo de complicaciones*
- *Aún persisten diferencias de género, sobre todo en países en vías de desarrollo, que suponen que la mujer tenga un mayor riesgo de desarrollar diabetes, peor control de la enfermedad y una menor adherencia al tratamiento*
- *Aproximadamente el 30% de las mujeres españolas entre 61 y 75 años padece diabetes*

**Madrid, 7 de noviembre.-** A nivel mundial, la diabetes presenta diferencias de género que afectan al riesgo de padecer esta enfermedad, al infradiagnóstico y a la evolución de algunas de sus complicaciones. Estas desigualdades vienen provocadas, en muchas ocasiones, por motivos educacionales, económicos y socioculturales.

Por eso, la campaña 2017 del “**Día Mundial de la Diabetes**” promoverá la importancia de un **acceso asequible y equitativo a las medicinas y tecnologías esenciales, educación para el autocontrol e información** que requieren todas las mujeres en riesgo o que viven con diabetes para que puedan conseguir resultados óptimos en su diabetes, y reforzar su capacidad de prevenir la diabetes tipo 2. Y es que, según se defiende en esta campaña, la **dinámica de poder, los roles de género y las desigualdades socioeconómicas influyen en la vulnerabilidad a la diabetes** que tienen las mujeres al exponerlas, por ejemplo, a una dieta y nutrición deficiente, a la inactividad física y a un retraso en las conductas de búsqueda de atención sanitaria.

### **Ser mujer, un riesgo adicional**

El **Día Mundial de la Diabetes 2017 (DMD)**, que anualmente convoca la *International Diabetes Federation (IDF)* el **14 de noviembre**, y que apoya desde nuestro país la **Sociedad Española de Diabetes (SED) y su Fundación (FSED)**, presta este año una especial atención a los **problemas de la diabetes en la mujer**. Bajo el lema “*Las mujeres y la diabetes: nuestro derecho a un futuro saludable*”, en esta edición se incide en datos especialmente preocupantes que afectan a la incidencia y prevalencia de la enfermedad en el sexo femenino, así como en las particulares consecuencias que este problema de salud tiene en esta parte de la población.

Como destaca la Dra. Sonia Gaztambide, presidenta de la Fundación de la Sociedad Española de Diabetes, “*los roles de género y las dinámicas de poder influyen en la vulnerabilidad a la diabetes, afectan al acceso a los servicios sanitarios y el comportamiento en la búsqueda de salud de la mujer y amplifican el impacto de la diabetes en las mujeres*”. A su juicio, “**las mujeres son más vulnerables a esta enfermedad, porque están más expuestas a los factores de riesgo, como una nutrición menos saludable y una menor actividad física, sobre todo en países en vías de desarrollo; además, por las desigualdades socioeconómicas, las mujeres buscan atención médica de una forma más tardía e, incluso en ciertos países, tienen menor acceso a los servicios médicos**”.

Actualmente se considera que en España las diferencias de género son mínimas en cuanto a información, educación y acceso a asistencia sanitaria, pero esta situación no es universal. *“Mientras en nuestro país, siguiendo las recomendaciones de la Estrategia Nacional de Diabetes, se realiza un cribado de diabetes gestacional en todas las mujeres embarazadas, no ocurre lo mismo en otras naciones. De la misma forma, puede ser difícil llevar a cabo en ciertos países las recomendaciones de realizar una actividad física regular (para una adecuada prevención y tratamiento de la diabetes), por existir la prohibición de realizar ejercicio en espacios públicos, por motivos culturales”*, recuerda la **Dra. María Ángeles Martínez de Salinas**, responsable del Comité Organizativo Local del DMD. Con todo, según reconoce esta experta, *“en nuestro país estas diferencias son mucho menores, pero persisten ciertas desigualdades en salud unidas, sobre todo, a situaciones socioeconómicas desfavorecidas, que se dan con mayor frecuencia en la población femenina”*. Está demostrado que esta circunstancia, destaca esta especialista, *“conlleva un mayor factor de riesgo de desarrollar diabetes, peor control de la enfermedad y una menor adherencia al tratamiento”*.

Pero, además, se advierten **importantes diferencias entre Comunidades Autónomas**. Como denuncia la presidenta de la FSED, *“la educación no se realiza por igual en todas las autonomías, de la misma manera que el acceso a tiras reactivas necesarias para el control no es igual en todas las Comunidades Autónomas; y tampoco existe equidad en el acceso a los sistemas de monitorización continúa, por ejemplo”*.

#### **Agente de prevención clave**

Pero, al margen de estas consideraciones, la mujer ejerce otro papel crucial en relación con la diabetes. Según destaca la Dra. Martínez de Salinas, *“las mujeres, a nivel mundial, pueden jugar un papel fundamental en la prevención de la diabetes”*. Aun hoy, en muchas sociedades las mujeres son en gran medida las *guardianas* de la alimentación en el hogar. Por ello, afirma esta experta, *“se deben ofrecer conocimientos para que transmitan esa capacidad de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, y ayuden en la adopción de estilos de vida sanos que mejoren su salud y la de sus familias”*.

Por otra parte, para un adecuado manejo de la diabetes se requiere **autocuidado**. *“Muchas mujeres son claves en el cuidado de la salud de los demás, pero a veces les es difícil cuidar de sí mismas”*, subraya la Dra. Martínez de Salinas, que es Jefe de la Sección de Endocrinología del Hospital San Pedro (Logroño). Así, se insiste desde la SED en la importancia de informar a la mujer sobre una alimentación adecuada, el ejercicio regular y la toma correcta de la medicación para un óptimo control de la enfermedad; igualmente, se insta a favorecer comportamientos saludables antes y durante el embarazo, y aconseja la planificación de la gestación con un óptimo control metabólico.

#### **Mensajes de la campaña**

La IDF dirige la campaña del Día Mundial de la Diabetes, que **se sigue en 166 países**. Entre los mensajes principales que se quieren promover en esta edición, este organismo insiste en que actualmente **hay más de 199 millones de mujeres que viven con diabetes y este total está previsto que aumente hasta 313 millones para 2040**. Se calcula que **1 de cada 10 mujeres de todo el mundo vive con diabetes** y se considera que en estos momentos **la diabetes es la novena causa principal de muerte entre mujeres en el mundo (la cuarta en España)**, causando 2,1 millones de muertes cada año.

Respecto a las diferencias de sexo, la IDF recalca que, fruto de las condiciones socioeconómicas, **las niñas y las mujeres con diabetes se enfrentan a barreras en el acceso a una prevención coste-efectiva, detección temprana, diagnóstico, tratamiento y atención, en especial en países en desarrollo.** Las desigualdades socioeconómicas exponen a la mujer a los principales factores de riesgo de la diabetes, como la mala alimentación o nutrición, inactividad física, consumo de tabaco y uso nocivo del alcohol.

Junto a esto, **la estigmatización y discriminación a las que se enfrentan las personas con diabetes son particularmente pronunciadas en mujeres y niñas, especialmente en algunos países en vías de desarrollo,** lo que conlleva una doble carga de discriminación debido a su estado de salud y las desigualdades perpetradas en sociedades dominadas por hombres. *“Estas desigualdades pueden disuadir a las niñas y las mujeres a buscar un diagnóstico y tratamiento y evitar que logren resultados positivos de salud”*, destaca la Dra. Sonia Gaztambide.

Pero, además, **se destaca que 2 de cada 5 mujeres con diabetes están en edad reproductiva,** lo que representa más de 60 millones de mujeres en todo el mundo. Las mujeres con diabetes tienen más dificultad para concebir y pueden tener malos resultados en el embarazo. Sin planificación prenatal, la diabetes tipo 1 y 2 puede resultar en un mayor riesgo de mortalidad y morbilidad materno-infantil.

También se pone de relieve que **aproximadamente 1 de cada 7 nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional (DMG),** una amenaza grave y desatendida para la salud materno-infantil. Muchas mujeres con DMG experimentan complicaciones relacionadas con el embarazo, como presión arterial elevada, bebés de gran peso y complicaciones en el parto. Un número significativo de mujeres con DMG también desarrollarán más adelante diabetes tipo 2, dando lugar a más complicaciones sanitarias y gastos; como apunta la Dra. Martínez de Salinas, *“la mitad de las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional puede desarrollar diabetes tipo 2 entre 5 y 10 años después del parto”*.

Otra característica de la diabetes en la mujer es que presenta un **mayor riesgo de enfermedad cardiovascular** respecto al varón. *“Se especula que puedan existir diferencias en la forma que las hormonas y la inflamación actúan para desarrollar la enfermedad cardiovascular, además de un manejo de los factores de riesgo cardiovascular menos agresivo en las mujeres de ciertos países”*, indica la Dra. María Ángeles Martínez de Salinas. Por otra parte, añade, *“las mujeres presentan unos síntomas de enfermedad coronaria más atípicos o casi inexistentes y acuden a los servicios de urgencias de forma más tardía, complicándose con el hecho de que las pruebas para el diagnóstico son menos precisas que en los varones”*. Por todo ello, concluye, **“el pronóstico de un evento cardiovascular en la mujer con diabetes es peor”**.

#### **Un problema que crece**

Los datos del estudio di@bet.es, primer estudio epidemiológico de ámbito nacional de prevalencia de diabetes realizado en 2010, muestran que **el 29,8% de las mujeres entre 61 y 75 años padece diabetes, cifra que asciende hasta el 41,3% una vez superados los 75 años.** Sin embargo, como advierte la Dra. Martínez de Salinas, *“la tendencia es claramente ascendente, de forma que ya se considera a la diabetes como una de las epidemias del siglo XXI”*.

En el año 2015, 415 millones de adultos en el mundo tenían diabetes (1 de cada 11 adultos). Para 2040 se prevé que esta cifra aumente a 642 millones; de hecho, se estima que **cada 3 segundos aparece un nuevo caso de DM en el mundo.**

El aumento drástico en la incidencia mundial de diabetes se ha atribuido en gran medida a los cambios en el comportamiento social y los estilos de vida de la población durante las últimas décadas, que se traducen en un aumento del sedentarismo y de la obesidad.

Además de este aumento progresivo de la incidencia, se suma el problema de que **casi la mitad de las personas con diabetes (46.5% de los adultos) están sin diagnosticar**. El retraso en descubrirla implica que cuando se diagnostica la enfermedad el 50% de las personas puede presentar ya alguna complicación.

Sin embargo, gran parte de este problema tiene una solución relativamente sencilla. Como se resalta desde la SED, la diabetes tipo 2 (que representa al menos al 90% de todos los casos de la diabetes) se puede evitar, o cuando menos retrasar su aparición, mediante la práctica de ejercicio físico moderado y una alimentación equilibrada, evitando la obesidad y el sobrepeso excesivo. Se estima que **hasta un 70% de casos de diabetes tipo 2 se podrían prevenir adoptando estilos de vida saludables**.

#### Logroño, punto de encuentro

Para tratar de concienciar sobre este problema de salud, insistiendo este año en su repercusión en el sexo femenino, la SED y la FSED centran toda su actividad formativa e informativa en una ciudad española. En esta ocasión, **la capital escogida es Logroño**, donde se llevarán a cabo decenas de actividades de divulgación dirigidas a los profesionales de la salud y a la población general del 11 al 14 de noviembre.

#### **Para más información:**

*Paco Romero. Telf. 639.64.55.70; comunicacion@sediabetes.org*