

**María Alonso González.**

Psicóloga General Sanitaria especializada en diabetes y Psicooncóloga. Divulgadora en redes sociales. Miembro del GT Mujeres y Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes.

**María Asensio González.**

Dietista-Nutricionista especializada en diabetes, psiconutrición y nutrición deportiva. Miembro del GT Mujeres y Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes.



El ciclo menstrual y la diabetes, una mirada hacia el autocuidado

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico natural que ocurre en las mujeres en edad fértil, caracterizado por una serie de cambios hormonales. En cada ciclo menstrual, las hormonas estrógeno y progesterona fluctúan a lo largo de sus distintas fases. Estas fluctuaciones hormonales influyen en diversos procesos del organismo, incluyendo el metabolismo y la regulación de la glucosa en sangre.

Por esta razón existe una **relación bidireccional** entre las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual y el control de la diabetes tipo 1: las diferentes hormonas durante el ciclo menstrual influyen en la resistencia/sensibilidad a la insulina y, por otro lado, la gestión de la diabetes puede influir en cómo la mujer experimenta su ciclo menstrual p.ej., sufrir de amenorrea por una gran variabilidad en los niveles de glucosa.

Por ello, estar sensibilizadas con el **autocuidado** es clave en la gestión del ciclo menstrual para las mujeres con diabetes. Esto implica, estar atentas a los cambios hormonales a lo largo de su ciclo y ajustar las estrategias de manejo de la glucemia como la pauta de insulina, entre otros.

El autocuidado adecuado no solo promueve unos mejores niveles de glucosa, sino que también ayuda a reducir los efectos negativos que los desajustes hormonales puedan tener en la calidad de vida, como la fatiga, el malestar o los cambios emocionales.

RECOMENDACIÓN GENERAL

Como recomendación básica de autocuidado para las mujeres con diabetes ante su ciclo menstrual, es conocer las implicaciones a nivel glucémico, energético y anímico de cada fase del ciclo menstrual, ayudando así a tomar decisiones respecto al estilo de vida y hábitos que acompañen dichas necesidades al momento del ciclo menstrual.

A continuación, se ofrece información en detalle de cómo afecta cada fase del ciclo menstrual en la gestión de la diabetes, y se añaden recomendaciones para el autocuidado de las mujeres con diabetes en cuanto a su alimentación, actividad física y emociones.

FASE FOLICULAR TEMPRANA, MENSTRUACIÓN: (DÍAS 1-5)

El cuerpo está expulsando el revestimiento uterino y los niveles de las hormonas se encuentran en el punto más bajo. Suele haber una **mayor sensibilidad a la insulina**.

La intensidad emocional es mayor que en otras fases, teniendo, además, una mayor conciencia y sensibilidad hacia las sensaciones corporales (p.ej. el dolor). Aparece también la necesidad de introspección y un mayor instinto de protección y autocuidado.

Recomendaciones de autocuidado en alimentación y ejercicio físico:

- **Hidratación:** beber agua y reducir bebidas con cafeína ayuda a estar más hidratado, ya que la deshidratación puede intensificar los síntomas menstruales.
- **Para fomentar el bienestar:** incluir infusiones con jengibre, cúrcuma y pimienta negra (con perfil antiinflamatorio).
- **Nutrición que reconforte:** realizar comidas con legumbres, cereales integrales (ricas en magnesio) y aprovechar para incluir frutas en las ensaladas o de postre (con vitamina C).
- **La gestión de hidratos de carbono será "más sencilla" debido a la sensibilidad en esta fase:** buen momento para lanzarse a probar nuevos alimentos o alimentos que cuesta más gestionar.
- **Escuchar más al cuerpo** durante el ejercicio y realizar pausas si se necesitan.
- **Hacer actividad física que motive,** guste y no se sienta tanto como obligación.
- **Apuntar, o tomar conciencia** de si se necesita avituallamiento (hidratos de carbono antes, durante o después del ejercicio), para poder tenerlo en cuenta.
- **Los niveles de energía pueden variar,** así que adapta la intensidad del ejercicio según en función de las sensaciones.

Recomendaciones de autocuidado a nivel emocional:

- **Delegar tareas o secuenciarlas** en partes más pequeñas, poniendo especial atención a incluir más descansos o de mayor duración entre ellas.
- **No evitar ni bloquear** ninguna emoción: aceptar las emociones sin juicio, dando permiso para sentir esas emociones. Puede ser de gran ayuda ventilar las emociones, ya sea, a través del llanto, la escritura o en compañía de otros.
- **Incluir rituales de autocuidado:** un baño caliente, una siesta pueden marcar la diferencia.

**EL AUTOCUIDADO
ADECUADO NO SOLO
PROMUEVE UNOS
MEJORES NIVELES
DE GLUCOSA, SINO
QUE TAMBIÉN AYUDA
A REDUCIR
LOS EFECTOS
NEGATIVOS
QUE LOS DESAJUSTES
HORMONALES
PUEDAN TENER EN
LA CALIDAD DE VIDA**



- Puede ser un **buen momento para incluir actividades creativas** que requieran de precisión y calma (p.ej., tejer o bordar).
- **Incluir actividades de mindfulness/observación** que permitan poner la atención en un estímulo externo y a poder ser, de la naturaleza. Por ejemplo, durante un paseo sentarse en un banco a simplemente, observar lo que nos rodea. En general, incluir actividades que conecten con la calma y que no requieran de un nivel alto de energía.
- **Comunicar las necesidades**, sin miedo a pedir espacio o apoyo a las personas de confianza.
- **Evitar ambientes tóxicos** y buscar compañía comprensiva.

FASE FOLICULAR TARDÍA (DÍAS 6-14)

Los niveles de estrógeno comienzan a aumentar, la sensibilidad a la insulina puede continuar, pero no tan acentuada.

Se experimenta un aumento de la motivación, necesidad de ser productivas, hay una mayor percepción de las fortalezas propias y mayor predisposición a experimentar emociones agradables (alegría, orgullo, autoestima).

Recomendaciones de autocuidado en alimentación y ejercicio físico:

- **Disfrutar de la variedad:** aprovechar para comer de manera variada y experimentar con diferentes ingredientes y recetas. Al estar más activa y con más energía, tal vez se disfrute al probar nuevos platos.
- **Practicar la alimentación consciente**, ayudará a reconocer mejor las señales de saciedad y de hambre para poder aplicar en fases más complicadas.
- **Explorar nuevas rutinas de ejercicio:** probar nuevas actividades.
- **Incorporar actividades más hiperglucemiantes o que requieren más energía:** entrenamientos de alta intensidad, levantamiento de pesas o entrenamiento funcional.

Recomendaciones de autocuidado a nivel emocional:

- **Aprovechar la energía** para retomar o iniciar proyectos personales o profesionales.
- **Establecer metas claras:** si se tienen

proyectos o metas, es un buen momento para avanzar, como ya hemos señalado, pero es importante, establecer metas realistas porque no siempre se va a tener este nivel de energía durante el resto del ciclo o incluso, durante esta fase.

- **Expresarse de forma creativa:** la fase ovulatoria está asociada con un aumento de la creatividad, por lo que es un buen momento para pintar, escribir, o hacer algo que permita expresarse sin restricciones.
- **Reafirmar los logros:** se puede aprovechar esta fase para reflexionar sobre lo que se ha logrado en la diabetes y en su vida personal, ya que, normalmente, suele ser una fase en la que las glucemias están más estables. Es un buen momento para celebrar los avances, por pequeños que sean.

OVULACIÓN (DÍA 14)

El aumento de estrógeno puede aumentar la sensibilidad a la insulina, aunque algunas mujeres experimentan también picos de glucosa debido al estrés o la actividad hormonal que hay en este período, no tiene por qué verse afectada la glucemia.

Al ser el momento más enérgico, los niveles de motivación, necesidad de experimentar emociones fuertes e incluso, de retos, está en su máximo nivel. Se experimentan una mayor capacidad de atención y concentración, así como, de planificación y proyección.

Recomendaciones de autocuidado en alimentación y ejercicio físico:

- **Fomentar el consumo** de alimentos más densos energéticamente: añadir a nuestros platos: aguacate, quesos curados, frutos secos.
- **Poner consciencia** a la velocidad de las comidas para que nos sacien más
- **Intentar evitar demasiados estímulos** en las comidas, para poner atención plena a los alimentos que hay en el plato.
- **Aunque exista más energía**, asegurarse de no sobrepasar los límites. Si en un ejercicio hay incomodidad o agotamiento, es importante hacer una pausa o disminuir la intensidad.





Recomendaciones de autocuidado a nivel emocional:

- **Se puede experimentar una mayor necesidad** de descargar emocional y mentalmente toda la activación a nivel mental y físico, por lo que, son recomendables actividades que nos ayuden a canalizarla como p.ej., leer un libro complejo.
- **Mantener un equilibrio:** la energía puede ser alta, pero si se conecta con la sensación de sobrecarga, es importante tomarse un momento para respirar y frenar. El autocuidado en esta fase puede incluir aprender a introducir momentos de descanso entre tareas.
- **Pedir ayuda cuando sea necesario:** si bien es una fase de mucha energía, es importante reconocer que también se puede necesitar apoyo p.ej., durante una hipoglucemia.

FASE LÚTEA (DÍAS 15-28)

Los niveles elevados de progesterona pueden causar **resistencia a la insulina**, pudiendo aumentar las necesidades de insulina, haciendo más probable la hiperglucemia.

El nivel de activación va descendiendo, por lo que hay mayor necesidad de actividades con un menor impacto físico, emocional y mental.

Recomendaciones de autocuidado en alimentación y ejercicio físico:

- **Poner especial atención al cuidado del sueño.** Consumo de frutos secos y semillas, verduras de hojas verdes y legumbres (ricos en magnesio).
- **Utilizar el plato de Harvard** (1/4 del plato de alimentos con hidratos, 1/4 del plato de alimentos proteicos y 1/2 del plato de verduras) para que la gestión glucémica sea más sencilla.
- **Ser consciente de que aparecerán más antojos**, por lo tanto, intentar ser compasivos y comerlo en un espacio seguro e intentando saborear el alimento.
- Aprovechar para **identificar alimentos** que aparecen como antojo, pero que sienten que están prohibidos.

ESTAR SENSIBILIZADAS CON EL AUTOCUIDADO ES CLAVE EN LA GESTIÓN DEL CICLO MENSTRUAL PARA LAS MUJERES CON DIABETES

- **Realizar mindfulness eating** (utilizar todos los sentidos al realizar ingestas, p.ej. oler la onza de chocolate antes de ingerirla, identificar que sabores aparecen: dulce, amargo, etc.) cuando se sienta más ansiedad por la comida.
 - Entender que si hay **comidas fuera de casa** la gestión glucémica será más complicada.
 - **Realizar ejercicios** que normalmente son hipoglucemiantes más de cardio (correr, bici, nadar) y más rutinarios.
 - **Utilizar el ejercicio físico como forma de “despejar la mente”** (por lo tanto, no probar ejercicios nuevos, sino aquellos que se sientan zona de confort).
- Recomendaciones de autocuidado a nivel emocional:**
- Dado que hay una mayor probabilidad de pensamientos rumiativos porque la sensibilidad corporal y externa va aumentando, **escribir los pensamientos en un diario o en las notas del teléfono móvil puede ser de ayuda:** sacarlos fuera será de ayuda para verlos con perspectiva y ser más resolutiva.
 - **Empezar a incluir rutinas de autocuidado** centradas en el cuerpo p.ej. pequeños estiramientos tras un período de trabajo o una rutina de cuidado facial.
 - **Bajar la exigencia** respecto a tu diabetes, porque es normal que el tiempo en rango varíe porque hay más resistencia a la insulina.
 - **Utilizar afirmaciones positivas** para los momentos de frustración con la diabetes “es un momento pasajero” “mi cuerpo está centrado en prepararse para la menstruación, y está bien”.
 - **Empezar a buscar más momentos de desconexión**, poniendo el foco en cómo afectan las redes sociales o ciertas conversaciones. **D**

CONCLUSIÓN

El ciclo menstrual afecta directamente en la gestión glucémica en las mujeres con diabetes debido al impacto de las hormonas en las necesidades de insulina. Entender dicho impacto en cada mujer y atender al autocuidado pudiendo desarrollar unos hábitos específicos para cada fase del ciclo menstrual son claves para ayudar a la gestión de la diabetes. Dichos hábitos atienden a la alimentación, la actividad física y el cuidado de las emociones, y son variables en función de cada etapa del ciclo menstrual y de las características de cada mujer con diabetes.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Lucrecia Herranz, Lourdes Saez-de-Ibarra, Natalia Hillman, Ruth Gaspar, Luis Felipe Pallardo. Cambios glucémicos durante el ciclo menstrual en mujeres con diabetes mellitus tipo 1. Unidad de Diabetes, Departamento de Endocrinología, Hospital Universitario La Paz, Madrid, España. páginas 287-291 (abril 2016). Vol. 146. Núm. 7.
2. Strotmeyer, E. S., Steenkiste, A. R., Foley, T. P., Jr, Berga, S. L., & Dorman, J. S.. Menstrual cycle differences between women with type 1 diabetes and women without diabetes. *Diabetes Care* 2013;26(4), 1016–1021. <https://doi.org/10.2337/diacare.26.4.1016>
3. Herranz L, Saez-De-Ibarra L, Hillman N, Gaspar R, Pallardo LF. Cambios glucémicos durante el ciclo menstrual en mujeres con diabetes mellitus tipo 1. *Med Clin (Barc)*. 1 de abril de 2016;146(7):287-91.
4. Mewes D, Wäldchen M, Knoll C, Raile K, Braune K. Variability of Glycemic Outcomes and Insulin Requirements Throughout the Menstrual Cycle: A Qualitative Study on Women With Type 1 Diabetes Using an Open-Source Automated Insulin Delivery System. *J Diabetes Sci Technol [Internet]*. 7 de marzo de 2022 [citado 27 de abril de 2023]; Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/19322968221080199>
5. Tatulashvili S, Baptiste Julla J, Sritharan N, Rezgani I, Levy V, Bihan H, et al. Ambulatory Glucose Profile According to Different Phases of the Menstrual Cycle in Women Living With Type 1 Diabetes. *J Clin Endocrinol Metab [Internet]*. 1 de octubre de 2022 [citado 27 de abril de 2023];107(10):2793-800. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35869507/>
6. Gamarra E, Trimboli P. Menstrual Cycle, Glucose Control and Insulin Sensitivity in Type 1 Diabetes: A Systematic Review. *J Pers Med [Internet]*. 1 de febrero de 2023 [citado 1 de mayo de 2023];13(2):374. Disponible en: <https://pmc/articles/PMC9962060/>
7. Widom B, Diamond MP, Simonson DC. Alterations in Glucose Metabolism During Menstrual Cycle in Women With IDDM. *Diabetes Care [Internet]*. 1 de febrero de 1992 [citado 27 de abril de 2023];15(2):213-20. Disponible en: <https://diabetesjournals.org/care/article/15/2/213/17403/Alterations-in-Glucose-Metabolism-During-Menstrual>
8. Karla Meneses Pérez . Ciclo menstrual, diabetes y alimentación. *Revista Diabetes*.