

CONTROL DE DIABETES Y EL CICLO MENSUAL FEMENINO

Las mujeres con diabetes del tipo I tienen dificultades más frecuentes a la hora de controlar la glucosa sanguínea durante la semana anterior al periodo, dado que los niveles de glucosa pueden ser o bien superiores o bien inferiores a lo normal. Este problema parece prevalecer entre aquellas mujeres que sufran el síndrome premenstrual (PMS).

Los culpables de esto son las hormonas femeninas estrógenos y progesterona, aunque no se entienden muy bien sus efectos.

Durante la primera mitad de cada ciclo, los niveles de estas hormonas son relativamente bajos. Durante la segunda parte del ciclo, después de la ovulación, los niveles de estrógeno y progesterona aumentan y provocan un acolchamiento de las paredes del útero en preparación de la alimentación de un óvulo fertilizado. Si no hay fertilización, el ovario cesa de producir estos dos tipos de hormonas, y su repentina pérdida provoca el desprendimiento de este acolchado del útero. Este desprendimiento se conoce como menstruación.

Algunos investigadores creen que en algunas mujeres los niveles altos de progesterona causan una resistencia temporal a la insulina. En estos casos la insulina estaría parcialmente incapacitada para ligarse a proteínas receptoras en la superficie de las células, mientras que en otras mujeres, los niveles altos de estrógeno incrementan la sensibilidad hacia la insulina causando niveles de glucosa inferiores al normal. Otros investigadores creen que las razones de los trastornos de los niveles de glucosa son la retención de agua, la hinchazón, la irritabilidad, depresiones y ansias de comer carbohidratos y grasas, típicos del síndrome premenstrual (PMS).

Para conocer los efectos de los ciclos mensuales sobre su control de la glucosa en la sangre, compruebe diariamente su nivel de glucosa, e indique los niveles de los últimos tres meses en un gráfico. En este gráfico marque los primeros días de cada periodo en cada uno de los meses. Entonces compruebe si puede observar alguna regularidad, como por ejemplo niveles de glucosa que sean consistentemente más altos o más bajos de lo habitual durante los días anteriores o posteriores a la menstruación. (Si no tiene el hábito de apuntar y guardar una relación de sus niveles de glucosa - ¡ahora es un buen momento!)

Existen algunas medidas para aliviar la pérdida de control del nivel de glucosa relacionado con los ciclos mensuales.

Si sospecha que sus niveles de glucosa pueden estar afectados por el PMS, intente como primer paso aliviar su PMS: mantenga un horario de comidas lo más

regular posible, limite su consumo de sal (la sal contribuye a la hinchazón general), y reduzca el consumo de alcohol, chocolate y cafeína, que pueden afectar su nivel de glucosa y su estado de ánimo. Y mantenga su programa de ejercicio físico para reducir los cambios de ánimo y el aumento de peso.

Incluso después de tomar estas medidas contra el PMS, puede ser necesario hacer algunos cambios en sus hábitos alimenticios, el ejercicio y la medicación durante los días previos a la menstruación para conseguir un buen control de la glucosa. Lo mejor es introducir estos cambios uno por uno, para poder observar mejor el efecto de cada una por separado.

Si sus niveles de glucosa tienden a subir antes de la menstruación, amplíe su programa diario de ejercicio físico, evite comer más carbohidratos, y hable con su médico sobre incrementos graduales temporales de su dosis de insulina. (Necesitará trabajar conjuntamente con su médico para ajustar las dosis indicadas para usted).

Si sus niveles de glucosa tienden a ser demasiado bajos antes de la menstruación, puede intentar de reducir su programa de ejercicio durante estos días, y aumentar los carbohidratos en su dieta (con alimentos sanos, no con comida basura). También puede comentar la posibilidad de reducir su dosis de glucosa gradualmente durante estos días con su médico.