

DiabetesSisters tiene el honor de trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, blogueros sobre la diabetes y comunidades en internet que se ocupan de las personas con diabetes, para poder llegar a un mayor número de mujeres con esta enfermedad y transmitirles nuestro mensaje de vida saludable y el apoyo de personas con la misma afección. Agradecemos el respaldo de las organizaciones que han apoyado la redacción y distribución de este folleto.

La elaboración de este material educativo es el resultado del trabajo conjunto entre AstraZenca, BI, Center for Hope of the Sierras, Dexcom, The Leona M. and Harry B. Helmsley Charitable Trust, Lilly y Regeneron.



## Ninguna mujer debería recorrer sola el camino de la diabetes

En la actualidad, más de 15 millones de mujeres en los EE. UU. y 181 millones de mujeres en todo el mundo sufren diabetes. Todos los días enfrentan desafíos inusuales, como la fluctuación del nivel de glucosa en la sangre por causas como embarazo, menstruación o menopausia. Por motivos que aún no se comprenden, las mujeres con diabetes también enfrentan mayores riesgos para salud, como enfermedades cardíacas, depresión, trastornos alimentarios, osteoporosis y cetoacidosis. Asimismo manifiestan mayores niveles de soledad y aislamiento.



### Nuestra misión

Mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres con diabetes o que corren el riesgo de padecer esta enfermedad, y abogar en su nombre.

### Nuestra visión

Un mundo donde las mujeres estén plenamente facultadas para controlar su diabetes de manera eficaz.



info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

*DiabetesSisters*

## TRASTORNOS ALIMENTARIOS



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

## Trastornos alimentarios

Los trastornos alimentarios son más comunes entre las mujeres con diabetes que entre los hombres con diabetes y las mujeres que no padecen esta enfermedad. Aunque el control adecuado de la diabetes supone prestar atención a valores, a la selección de los alimentos y al control de peso, muchas de las conductas relacionadas con un paciente diabético ordenado y metódico coinciden con las conductas de una persona que sufre un trastorno alimentario; por ende, la persona que sufre diabetes puede llegar a desarrollar un trastorno alimentario. Además, para aquellos que luchan con sus emociones frente al diagnóstico de diabetes, un trastorno alimentario puede servir como un mecanismo de adaptación y una manera de recuperar el control, aunque esto puede ser peligroso.

Los trastornos alimentarios tienen la tasa de mortalidad más elevada de los trastornos de salud mental; la combinación de una diabetes no controlada con trastornos alimentarios aumenta exponencialmente el riesgo de sufrir complicaciones a largo plazo o incluso de muerte si no se trata con rapidez y en forma adecuada.

La **diabulimia**, también conocida como ED-DMT1, es un trastorno en el que las personas que sufren diabetes tipo 1 reducen intencionalmente las dosis necesarias de insulina para controlar su peso. Es un trastorno alimentario exclusivo de la diabetes tipo 1 y lamentablemente bastante frecuente en esta población; el 40 % de las mujeres con diabetes tipo 1 manifiestan tener algún tipo de trastorno alimentario.

## Síntomas de la diabulimia

- Síntomas de la hiperglucemia, como agotamiento, confusión, micción frecuente, sed extrema.
- Un valor de HbA1C mucho más elevado de lo esperado.
- Cambios en los hábitos alimentarios o patrones inusuales de alimentación.
- Comer más cantidad, pero perder peso.
- Comer de manera compulsiva, especialmente carbohidratos.
- "Olvidarse" de aplicar la dosis de insulina.
- Menor frecuencia en los controles de la glucosa en la sangre.
- Mayor deseo de que el control de la enfermedad sea un tema privado.
- No asistir a las consultas con el equipo médico.
- Inicio precoz o progresión rápida de complicaciones de la diabetes, como visión borrosa, neuropatía, ausencia de menstruación o menstruación irregular y gastroparesia.

La diabulimia puede tener consecuencias graves para la salud. Estas consecuencias pueden incluir la aparición temprana o la progresión rápida de las complicaciones de la diabetes, como visión borrosa, neuropatía, menstruación irregular o falta de menstruación, gastroparesia, enfermedad periodontal, infertilidad y ataque cardíaco. También existe la posibilidad de muerte.

**El trastorno alimentario compulsivo (TAC, por sus siglas en inglés)** se caracteriza por comer de manera compulsiva. El TAC es ligeramente más común en las mujeres que en los hombres, y la mayoría de los que lo padecen pueden tener un peso normal o superior al peso promedio.

## Síntomas del TAC

- Episodios frecuentes en los que se ingieren grandes cantidades de alimentos sin que luego se adopte una conducta para prevenir el aumento de peso, como la restricción de ciertos alimentos, el exceso de actividad física, el abuso de laxantes o los vómitos provocados.
- Sensación de pérdida de control durante la ingestión compulsiva de alimentos.
- Sentimiento de vergüenza o culpa por los atracones.
- Indicios de que la alimentación está fuera de control, incluido comer cuando no se tiene apetito, comer hasta el punto de sentir malestar, o comer solo debido a la vergüenza.

Los efectos del TAC en la salud pueden variar y están relacionadas con el aumento de peso, incluido la hipertensión, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

**La ortorexia nerviosa** (ortorexia) se trata de una obsesión por comer alimentos que la persona considera saludables. Aquellos que la padecen, evitan sistemáticamente determinados alimentos y grupos de alimentos porque los consideran perjudiciales. Como consecuencia de este comportamiento, no ingieren los nutrientes necesarios ya que su régimen dietético les indica evitar los «malos» alimentos. El enfoque no está puesto necesariamente en perder peso, sino en la pureza y en lograr una alimentación «perfecta». Estos comportamientos van acompañados de pensamientos obsesivos y una asociación entre la alimentación y la perfección moral.

## Síntomas de la ortorexia

- FObsesión por ingerir alimentos que generan una sensación de pureza y vida saludable
- Omisión de numerosos alimentos y grupos de alimentos
- Reducción drástica en la selección de alimentos que considera aceptables.

Las consecuencias de este trastorno pueden incluir la pérdida de peso hasta llegar al punto de reducir el índice de masa corporal a menos de 18.5. La desnutrición puede causar también, en algunos casos, complicaciones cardíacas o incluso la muerte.

Aún en los casos menos graves, la fijación mental por la alimentación puede afectar la capacidad de una persona de realizar actividades que antes eran normales, como comer en un restaurante y socializar.

## Opciones de tratamiento para las mujeres que sufren diabetes

El tratamiento para los trastornos alimentarios junto con la diabetes requiere un plan que abarque tanto la salud médica como mental para evitar complicaciones a corto y a largo plazo. Los tratamientos deben centrarse en mejorar la autoestima y la imagen de sí mismo, el control de la diabetes de manera saludable y la adquisición de habilidades necesarias para vivir una vida sana, al tiempo que se controla una enfermedad crónica.

## Fuentes

**Center for Hope of the Sierras:**

[www.centerforhopeofthesierras.com](http://www.centerforhopeofthesierras.com)

**Diabetics with Eating Disorders:**

[www.diabeticswitheatingdisorders.org.uk](http://www.diabeticswitheatingdisorders.org.uk)

**Diabulimia Helpline:** [www.diabulimiahelpline.org](http://www.diabulimiahelpline.org)

**Duke Medicine:** [www.dukemedicine.org/treatments/psychiatry/eating-disorders](http://www.dukemedicine.org/treatments/psychiatry/eating-disorders)

**University of North Carolina at Chapel Hill Center of Excellent for Eating Disorders:** [www.med.unc.edu/pysh/eatingdisorders/patient-care-1](http://www.med.unc.edu/pysh/eatingdisorders/patient-care-1)

**We Are Diabetes:** [www.wearediabetes.org](http://www.wearediabetes.org)

*Diabetes Sisters*

[info@diabetessisters.org](mailto:info@diabetessisters.org) • [www.diabetessisters.org](http://www.diabetessisters.org)