



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



¡BUENOS EN!
www.spdiabetes.es

CÓMO PREVENIR Y
ACTUAR FRENTE AL

ictus

EJERCICIO EN INVIERNO

¡QUE EL FRÍO
NO TE PARE!

¿POR QUÉ ENFERMA EL PÁNCREAS?

Que la diabetes
**¡No te quite el
sueño!**



DISFUNCIÓN SEXUAL, ¿SIGUE SIENDO TABÚ?



DIABETES

AÑO 4 Nº 18. Febrero 2018

Directora Médica
Dra. Celia Cols

Comité Editorial
Dr. José Mancera Romero y Dra. María Paz Pérez Unanua

Directora Editorial
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción
María S. García
diabetes@grupoicm.es

Maquetación
Angeles García Vázquez
angeles@grupoicm.es

Secretaria de Redacción
Iryna Shcherbyna
iryana@grupoicm.es

Publicidad
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número
María Paz Pérez Unanua, Rita Sahún Font,
Teresa Rama Martínez, Francisco José
Escobar Lavado, Muntsa Queralt.



Edita
Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General
Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España
Depósito legal: M-18872-2015
ISSN: 2444-3611

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

DIABETES EDITORIAL

CELIA COLS
Directora médica de SP Diabetes



¡Queremos ayudarte, queremos cuidarte!

Damos la bienvenida a un nuevo año, con nuevos propósitos y retos para el año que empezamos, y como se acostumbra a decir.... ¡Año nuevo.... Vida nueva! ¿Y por qué no? El ejercicio físico es un pilar fundamental para el correcto control de la diabetes, conocer ejercicios básicos que se pueden realizar nos ayudaran a seguir en nuestro propósito de año nuevo y no abandonarlo.

Una de las causas fundamentales de la aparición de la diabetes es la pérdida de función del páncreas de forma progresiva que provoca una disminución parcial o total de secreción de insulina. Con los tratamientos adecuados (hábitos saludables, fármacos orales, y/o insulina) debemos intentar conseguir un control óptimo de la enfermedad con el objetivo principal de evitar la probable aparición de complicaciones a largo plazo.

Dentro de las complicaciones a largo plazo que pueden aparecer tenemos las más conocidas como la retinopatía diabética, afectación del riñón, infarto de miocardio o infarto cerebral; y otras menos conocidas como la disfunción sexual. Esta complicación puede aparecer tanto en hombres como en mujeres, y es

importante conocer los síntomas y pedir ayuda a nuestro médico, para un correcto abordaje del problema. Hay que tener en cuenta que la disfunción sexual puede afectar a la calidad de vida y debemos intentar que no sea un tema tabú con el médico.

Además, no nos olvidemos de una de las más conocidas, el infarto cerebral. En este caso el rápido diagnóstico y tratamiento es

Una de las causas fundamentales de la aparición de la diabetes es la pérdida de la función del páncreas

fundamental para evitar daños cerebrales importantes intentando evitar secuelas a largo plazo. Pero es todavía más importante controlar correctamente el colesterol, la presión arterial y la diabetes para evitar que pueda aparecer.

Empecemos un nuevo año cuidándonos, ¡queremos ayudarte! Desde la Revista Salud Plus Diabetes nos gustaría seguir a vuestro lado un año más, informando de las novedades que aparezcan, ayudando a resolver dudas y mostrando aspectos de la diabetes que quizás no siempre conozcamos.

QUE LA DIABETES ¡No te quite el sueño!

El sueño regula importantes funciones del organismo. El sobrepeso, la diabetes y la hipertensión se vinculan estrechamente con el sueño, y el riesgo de padecer estos y otros problemas aumenta cuando no descansamos lo suficiente.

SONSOLES G. GARRIDO

Varios estudios han demostrado que dormir menos de siete horas al día incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, en forma de infarto cerebral o de miocardio. Y es que, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la ansiedad, el estrés, la fatiga diurna y los problemas metabólicos de sobrepeso y obesidad son trastornos que pueden surgir simplemente por dormir menos horas de las necesarias.

Y en esto de dormir pocas horas sabemos mucho los españoles, puesto que dormimos una media de 40 minutos menos al día que el resto de los europeos, siendo los malos hábitos de vida la causa principal.

RELACIÓN BIDIRECCIONAL ENTRE LA DIABETES Y EL SUEÑO

El sueño y la diabetes tienen una relación mucho más directa de lo que a priori a todos nos pudiera parecer. Las

personas que no descansan bien, duermen mal o padecen apnea del sueño está demostrado que tienen un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 que aquellas que por el contrario presentan una higiene del sueño mucho más correcta. De hecho, la probabilidad de padecer diabetes es dos veces mayor en aquellas personas que habitualmente duermen menos de 6 horas.

Al mismo tiempo, se calcula que el 38-45% de los pacientes con diabetes tipo 2 sufren trastornos del sueño. Es decir, padecer diabetes predispone a padecer trastornos del sueño, pero a su vez, dormir poco también predispone a padecer diabetes.

Ante esta relación bidireccional, la pregunta entonces sería ¿qué es primero: la diabetes o los trastornos del sueño? Sea lo que fuere, la respuesta para las personas que tienen diabetes y no pueden dormir bien, es que tienen que ser tratados de los dos problemas, la falta de sueño y la diabetes, ya que los expertos dicen que la diabetes bien controlada ayuda a dormir mejor y dormir mejor ayuda a controlar mejor la diabetes.

Las consecuencias de no dormir

Sabemos que la falta de sueño está ligada a:

- 1-Una hiperactivación del sistema nervioso simpático.
- 2-La intolerancia a la glucosa.
- 3-Un desequilibrio de las hormonas implicadas en la saciedad (leptina) y al apetito (grelina).
- 4-Una elevación de la concentración de cortisol (hormona del estrés) en el organismo.

Estos factores favorecen la aparición de un problema de sobrepeso o de obesidad, la elevación de la tensión arterial, aumenta las posibilidades de sufrir arritmias cardíacas, y a un incremento de biomarcadores de inflamación que, en conjunto juegan un papel fundamental en las enfermedades cardiovasculares.





¿POR QUÉ OCURRE ESTO?

Principalmente al dormir poco se descompensa nuestras hormonas;

➤ **Se elevan los niveles de cortisol**, que es la hormona del estrés. El cortisol no debe estar bajo durante todo el día, solamente por la noche cuando dormimos. Por la mañana necesitamos tener niveles elevados, de lo contrario no podríamos despertar o despertaríamos sin la energía necesaria para mantenernos activos durante todo el día. Los niveles de cortisol deben ir reduciéndose gradualmente a medida que transcurre el día, hasta alcanzar sus niveles más bajos en la noche, cuando estamos listos para

dormir. Pero si los niveles de cortisol no disminuyen por la noche, porque la respuesta al estrés se mantiene activa y la producción de cortisol continua, puede conducir a graves problemas, como la resistencia a la insulina, aumento de la grasa corporal, retención de líquidos...

➤ **Se eleva la hormona del crecimiento** que, al igual que el cortisol, es una hormona antagonista de la insulina.

➤ **Disminuye la secreción de leptina**. Esta hormona, también llamada la hormona de la saciedad, favorece que las personas que duermen poco tengan menos sensación de estar saciados

y, por tanto, sean más propensos a la obesidad.

En definitiva, la falta de sueño aumenta la propensión a padecer diabetes y, al mismo tiempo, para las personas que ya padecen diabetes, dormir poco empeora el pronóstico de la enfermedad.

LOS DESAFÍOS DEL SUEÑO

1 Apnea del sueño

Es el trastorno más común del sueño en personas con diabetes. La apnea obstructiva ocurre cuando las vías respiratorias o el área de la garganta se angosta, el nivel de oxígeno se reduce y eventualmente el cerebro causa una

La probabilidad de padecer diabetes tipo 2 es dos veces mayor en aquellas personas que habitualmente duermen menos de 6 horas. Y al mismo tiempo, en torno al 45% de las personas que tienen diabetes tipo 2 también sufren trastornos del sueño.



➡ respuesta que es despertar a la persona, por lo menos para que la persona se levante y respire profundamente. Las señales de apnea del sueño incluyen mareos durante el día y ronquidos durante la noche. Los estudios muestran que el sobrepeso asociado con la diabetes tipo 2 puede producir la presencia de más grasa en el cuello que restringe a las vías respiratorias, así pues, es posible que la persona con sobrepeso pueda desarrollar apnea del sueño antes de tener diabetes tipo 2 y que la apnea del sueño contribuya al desarrollo de la diabetes.

Durante el día, las personas que sufren apnea pueden estar cansadas, lo cual puede dificultar el buen control de la diabetes porque no están motivadas para hacer ejercicio físico y tener comportamientos saludables.

Consejos para dormir mejor si sufres apnea:

➤ **Pierde los kilos que tienes de más.**

Si bajas suficiente peso podrías reducir grasa del cuello y con ello eliminar la apnea obstructiva.

➤ **Hazte una revisión médica.** Si te sientes mareado durante el día o si tu pareja dice que roncas, pregúntale a tu médico sobre el prueba para el diagnóstico que puede ser completa, incluyendo variables neurológicas y respiratorias, denominada polisomnografía o también puede diagnosticarse con pruebas más abreviadas, como la poligrafía respiratoria, que incluye sólo variables respiratorias y puede realizar-



La apnea obstructiva crónica es el trastorno más común del sueño en personas con diabetes. El tratamiento más habitual suele ser la CPAP. Esta mascarilla suele tener un efecto rápido haciendo desaparecer los ronquidos nocturnos.

se en el hospital o en el domicilio. Con estas pruebas los médicos establecerán el índice de apnea que indicará la gravedad del síndrome.

➤ **Tratamiento habitual.** el más aceptado es la CPAP, recomendado en casi la totalidad de los pacientes. Consiste en un generador de presión que transmite a través de una mascarilla nasal una presión continua a la vía aérea superior impidiendo que esta se colapse. Según los especialistas, esta mascarilla suele tener un efecto rápido haciendo desaparecer los ronquidos nocturnos y la somnolencia durante el día.

➤ **Otros tratamientos.** Si la terapia de presión de aire continuo no funciona, hay otros tratamientos disponibles como por ejemplo incluir un aparato dental que mantiene a la mandíbula inferior en una posición específica (hacia adelante) para lograr abrir las vías respiratorias. También está la cirugía para remover el tejido de más que se encuentra en las vías respiratorias.

2 Síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas consiste en movimientos frecuentes e incontrolables de las piernas que afecta por la noche y que puede ser causado por niveles altos de glucosa en la sangre, trastornos en la tiroides y problemas en los riñones.

Este síndrome también coincide con la neuropatía, o dolor en los nervios, y puede ser difícil diferenciarlos. Las personas con movimientos frecuentes de las piernas tienen como retorcijos en la parte inferior de las piernas, que ocurre mientras duermen. La diferencia entre estos trastornos y la neuropatía es que durante la mañana, el deseo de mover las piernas desaparece, mientras que el dolor en los nervios u hormigueo no.

Consejos para dormir mejor si tienes el síndrome de piernas inquietas:

¿En qué consiste una buena higiene del sueño?

Dormir bien ayuda al páncreas a regular los niveles insulínicos en sangre y es muy importante que la calidad del sueño sea buena todas las noches. La mayoría de las personas que padecen diabetes mellitus tipo 2 no tienen una buena calidad de sueño y sufren continuos despertares. Para evitar esta situación, es importante adquirir buenos hábitos y tener buena higiene al dormir.

- 1-Establecer un horario.
- 2-Crear una rutina para antes de dormir.
- 3-Usar la cama solo para dormir, evitar ver la tele o leer.
- 4-Evitar hacer ejercicio, comer en exceso y consumir alcohol antes de dormir
- 5-Dormitorio oscuro, tranquilo y a temperatura adecuada (20°C).
- 6-Disminuir consumo de estimulantes (cafeína).
- 7-No fumar antes de acostarse.
- 8-No hacer siestas.



➤ **Controla los niveles de hierro.** El déficit de hierro puede causar el síndrome de las piernas inquietas, por lo que es recomendable verificar si hay o no deficiencia de hierro con una analítica. Y si el médico lo ve necesario, pautará algún suplemento de hierro.

➤ **Considera tomar medicamentos.** ya que para tratar la neuropatía existen medicamentos que también funcionan bien para los movimientos frecuentes de las piernas.

➤ **Deja de fumar.** El tabaco puede causar el síndrome de las piernas inquietas, así que este es otro motivo más para dejar este mal hábito.

3 Insomnio

Es una enfermedad que se define como la dificultad para iniciar o mantener el sueño y puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente durante la noche o despertarse muy temprano. Este trastorno puede ocurrir por sí solo o puede acompañar otros trastornos del sueño.

Consejos para tratar el insomnio y dormir mejor:

➤ **Intenta descubrir qué causa el insomnio.** Mejor que tomar medicamentos para dormir, es preferible identificar los problemas más profun-

dos que causan este trastorno del sueño, como ansiedad o depresión y tratar a el insomnio con terapia.

4 Complicaciones de la diabetes

Hay muchas complicaciones asociadas con la diabetes que pueden afectar una buena noche de sueño. La neuropatía es una de las primeras de la lista, ya que el dolor mismo puede ser la causa que nos obligue a levantarnos de la cama. El nivel alto o bajo de glucosa en la sangre también puede contribuir a una noche problemática. Y los síntomas de la glucosa alta pueden ocurrir antes de que las personas se den cuenta de que tienen diabetes. La glucosa alta particularmente puede causar sed, ganas frecuentes de orinar, dolor de cabeza y hambre, todo esto puede hacer levantar a una persona durante la noche varias veces. También la glucosa baja puede dar hambre, dolor de cabeza y sudoración.



Háblalo con tu médico

Si tienes problemas para dormir, o si tu pareja se da cuenta de que roncas de forma excesiva o interrumpes la respiración mientras duermes, hay que asegurarse de mencionárselo al médico en la próxima visita. ¡Que no se te olvide porque tu médico podrá ayudarte!

Consejos para dormir mejor:

► **Controlar la glucosa.** Controla tus niveles de glucosa para evitar los síntomas asociados con la diabetes y complicaciones. Para aquellas personas con insulina, conviene coordinar con el equipo médico el mejor plan evitar bajadas de glucosa durante la noche.



5 Mala rutina para dormir

Esto se refiere a las prácticas diarias que las personas, con o sin diabetes, realizamos y que perjudican a nuestro organismo a la hora de predisponernos a ir a dormir.

Consejos para mejorar la rutina:

► **Sigue una rutina.** Muchas personas tienden a no tener una rutina de sueño adecuada. Nuestros cuerpos naturalmente siguen un ritmo biológico, que cuando se interrumpe, puede causar problemas para dormir. Por eso conviene irse a dormir a la misma hora de siempre por la noche, y levantarse a la misma hora todas las mañanas.

► **Evita los estimulantes.** Tomar café, hacer actividad física, fumar, realizar quehaceres en el hogar cerca de la hora de acostarse no es bueno.

Para poder dormir bien necesitamos un período en donde podemos relajarnos, por ejemplo, darnos un baño o leer un libro antes de ir a dormir. No uses el ordenador o el móvil para leer el correo electrónico justo antes de irte a dormir porque podrías distraer tu mente, lo cual puede causar ansiedad.

► **No bebas alcohol** antes de ir a dormir.

► **Apaga la luz.** Los aparatos electrónicos, como los teléfonos móviles, ordenadores y tabletas, que tienen luz azul, le dice a su cerebro que es de día cuando realmente no lo es. Por ello es aconsejable dormir con todo apagado y en oscuridad.



Hay muchas complicaciones asociadas a la diabetes que pueden afectar a una buena noche de sueño. La neuropatía es una de las primeras de la lista, ya que el dolor mismo puede ser la causa que nos obligue a levantarnos de la cama.

hombres y el 25 por ciento de las mujeres con diabetes la experimentarán a lo largo de su vida.

En muchas ocasiones, la disfunción sexual puede ser motivo de sospecha de diabetes en personas que aún no han sido diagnosticadas.

DIAGNÓSTICO

Es importante acudir a su médico para poder realizar una evaluación clínica general (sobre posibles hábitos, consumo de fármacos, síntomas de enfermedad cardiovascular (ECV), etcétera). El uso de cuestionarios también pueden ayudar a diagnosticar en el varón la disfunción sexual eréctil.



Síntomas de la disfunción sexual

EN HOMBRES	EN MUJERES
<ul style="list-style-type: none"> ● Disfunción eréctil (más frecuente). ● Trastornos de la libido. ● Disminución del deseo sexual. ● Trastornos de la eyaculación. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Falta de lubricación vaginal. ● Dispareunia o dolor en las relaciones sexuales. ● Pérdida del deseo sexual. ● Dificultad para alcanzar el orgasmo. ● Alteraciones en la excitación.

Así, el IIEF-5 (siglas en inglés de Índice Internacional de Función Eréctil) donde se plantean 5 preguntas, con una puntuación entre cinco como mínimo y 25 como máximo, determina la probabilidad de padecer disfunción sexual eréctil). En todos los hombres con disfunción sexual eréctil sería adecuado descartar la presencia de enfermedad cardiovascular asintomática, ya que se

calcula que la disfunción eréctil se adelanta en 3 años a la aparición de la enfermedad cardiovascular sintomática.

TRATAMIENTO, ¡HAY OPCIONES!

Sea cual sea el origen de la disfunción eréctil, es recomendable un abordaje multifactorial y que tenga en cuenta a la pareja, si el paciente así lo considera.

➤ **Tratamiento no farmacológico**, cambios en los estilos de vida, revisar la medicación y evitar, en la medida de lo posible, fármacos que contribuyan a su aparición, terapia psicosexual

➤ **Tratamiento oral**, mediante los denominados inhibidores de la fosfodiesterasa (PDE5) (tratamiento de elección), que actúan provocando una vasodilatación y erección del pene si existe estimulación sexual .

➤ **Tratamiento tópico**, como el uso de lubricantes vaginales en mujeres.

➤ **Otros tratamientos** (terapia intracavernosa, terapia intrauretral, terapia hormonal, dispositivos de vacío, prótesis peneana) sobre los cuales puede consultar con su médico de Atención Primaria. 

En todos los hombres con disfunción eréctil sería adecuado descartar la presencia de enfermedad cardiovascular asintomática, ya que se calcula que la disfunción eréctil se adelanta en torno a 3 años a la aparición de la enfermedad cardiovascular sintomática.

SUSCRÍBETE

CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES

6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€



...s horarios
...enen la diabetes

SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: suscripciones@grupoicm.es



Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____

Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

- ▷ Transferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".