



# DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN



INVESTIGACIÓN

INSULINA, ¿SIN AGUJA?

DIETAS  
HIPERPROTÉICAS

UN RIESGO  
PARA LA SALUD

RETINOPATÍA  
DIABÉTICA

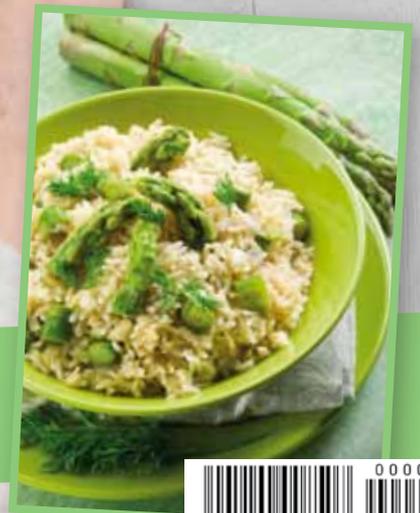
¡NO LA PIERDAS DE VISTA!

LIPODISTROFIAS  
CÓMO CUIDAR  
LAS ZONAS DE INYECCIÓN

# Sexualidad

## ¿CÓMO INFLUYE LA DIABETES?

### ARROZ ¡QUE NO FALTE EN TU DIETA!





# D I A B E T E S

## EDITORIAL



**JOSÉ JAVIER MEDIAVILLA BRAVO**  
Coordinador del Grupo de Trabajo de Diabetes de SEMERGEN

## SP Diabetes, una herramienta de referencia práctica y útil

**L**a diabetes mellitus definida como un grupo de enfermedades metabólicas que se caracterizan por la aparición de hiperglucemia, es una enfermedad crónica que conlleva un alto impacto a nivel personal y de salud pública. Se trata de una enfermedad compleja y heterogénea, causada por la interacción entre genética y factores ambientales que afecta a personas de diferentes edades, con diferentes niveles culturales, socioeconómicos, de comportamiento, etc. La diabetes está presente en un gran número de personas. La Federación Internacional de Diabetes estima que 382 millones de personas en el mundo padecen la enfermedad, cifra que podría aumentar hasta los 592 millones en los próximos 25 años. En nuestro país según el estudio Di@bet.es, afecta al

13,8% de la población española mayor de 18 años. Las personas con diabetes deben realizar cambios en su estilo de vida e implicarse de manera activa en su tratamiento. Conseguir la autoimplicación del paciente en el manejo de su enfermedad constituye un gran reto para el mismo, ya que la enfermedad va afectar a todo su ámbito personal, socioeconómico y familiar. Desde la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), siempre hemos trabajado para fomentar la mejora

asistencial de las personas con diabetes mediante la realización de actividades formativas, de investigación, de colaboración con las asociaciones de diabéticos y la participación en foros relacionados con la enfermedad. Con esta revista, hemos querido poner a disposición de la población general una herramienta que sea una referencia práctica y útil para ayudar a prevenir la enfermedad y que contribuya a dar a conocer estrategias a utilizar por parte de las personas que la padecen, para que obtengan un mejor control de la misma y de esta manera mejoren su calidad de vida.

Las personas con diabetes deben realizar cambios en su estilo de vida e implicarse de manera activa en su tratamiento.



**ALBERTO LÓPEZ ROCHA**  
Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes

## La diabetes, una enfermedad silenciosa

**H**ay enfermedades crónicas que incluso para la misma persona que la padece se olvida que la tiene, lo que conlleva una despreocupación en su cuidado el emplear medidas preventivas y ser consciente de las complicaciones que a largo plazo aparecen, como es el caso de la diabetes. La detección precoz de una enfermedad, no siempre implica su curación, pero sí es una medida que forma parte de las acciones terapéuticas emprendidas para prevenirlas en algunos casos y, en otras, alargar en el tiempo, la aparición de sus complicaciones y mejorar su pronóstico y calidad de vida. Colabora en ello el incremento de la investigación en los últimos años, así como su formación y programas de educación para la salud, tal y como ofrece la publicación de Salud Plus Diabetes. El envejecimiento fisiológico de la persona conlleva, entre otros, un aumento de los niveles de azúcar en sangre, por agotamiento de la producción de insulina y pérdida de

hábitos como es la ingesta de líquidos por el envejecimiento del centro de la sed y cuyo déficit produce una menor eliminación de nuestro organismo del exceso de azúcar, es por lo que debemos aprender a recuperar esos hábitos y adaptarnos al ciclo biológico de la vida. La pérdida de visión como complicación, no solo acarrea problemas de aislamiento físico, sino también psicológico que, de por sí, se da por la propia enfermedad al no asumirla, y las relaciones sociales que se pueden ver afectadas por esta falta de visualización del entorno. Los dolores causados por la afectación de los nervios, así como la carencia de determinados elementos o aparición de otras enfermedades acompañantes, por estar afectados otros órganos como lo

puede ser el riñón, llegando a producir una sensación de malestar general, aumento del colesterol, la elevación de la tensión arterial y llevar a una insuficiencia renal irreversible. La diabetes se debe llevar con naturalidad pero sin olvidarse de ella, pues bien conocido es que el ejercicio, la alimentación, cuidados de la piel, forman parte del buen control y cuidado de la enfermedad y no solo de la esfera psíquica sino también de la física. Es una enfermedad que, bien llevada, te permite hacer una vida social sin complejos: conocer la enfermedad, la conservación adecuada de los antidiabéticos, técnicas de inoculación de la insulina, autocontrol, saber pedir en un restaurante la comida adecuada y, por supuesto, saber hacer todo esto a cualquier edad, con un entrenamiento previo.

La diabetes se debe llevar con naturalidad. Es una enfermedad que, bien llevada, te permite hacer una vida social sin complejos.



D I A B E T E S

en Portada



## SEXUALIDAD

# ¿Cómo influye la diabetes?

**MÁS DE LA MITAD** de los hombres y el 25% de las mujeres con diabetes padecen disfunción sexual. Aunque es un trastorno benigno, afecta de forma importante a la calidad de vida.

SONSOLES G. GARRIDO

**C**ualquier persona, con o sin diabetes, en algún momento de su vida puede tener una dificultad o trastorno sexual, pero las estadísticas hablan de una mayor predisposición entre los hombres (un 50%) y las mujeres (un 25%) que padecen diabetes. La diabetes es, por tanto, la causa más importante que predispone a sufrir disfunción sexual tanto en los hombres como en las mujeres, pero muchas veces este problema no llega a ser detectado ni tratado debido a que aún hoy existe cierto tabú a la hora de

hablar sobre las relaciones sexuales en las consultas médicas.

### DISFUNCIÓN ERÉCTIL, LO MÁS FRECUENTE

Las disfunciones sexuales que pueden surgir por un mal control de la diabetes varían entre hombres y mujeres.

En el caso de los hombres, el trastorno más frecuente es la disfunción eréctil, o dificultad para conseguir la erección suficiente y llegar a la penetración.

Principalmente, este problema se debe a las

complicaciones del sistema circulatorio, muy frecuentes cuando se llevan muchos años viviendo con diabetes, cuando existe un mal control glucémico, y más aún si existen otras complicaciones como una neuropatía o una retinopatía diabética.

### ¿QUÉ LA PROVOCA?

Conseguir una erección conlleva una secuencia precisa de acontecimientos: en primer lugar, los impulsos nerviosos parten del cerebro y se transmiten por la médula espinal para alcanzar finalmente los nervios del pene.

La respuesta la producen los músculos, tejido fibroso, venas, arterias y, singularmente, los cuerpos cavernosos del interior del pene, que almacenan sangre durante la erección. Una alteración en cualquiera de estas fases puede producir disfunción eréctil, siendo la causa más frecuente, en un 70%, la alteración de los nervios y vasos sanguíneos, mientras que el resto de los casos tiene un origen psicológico.

Así pues, el exceso de glucosa en la sangre, propia de un mal control de la diabetes, daña los vasos sanguíneos encargados de suministrar sangre al pene, impidiendo así lograr la erección.

### ATAJA YA EL PROBLEMA

Lo primero que debes hacer es pensar que la disfunción eréctil no es un estigma, ni una rareza. Si crees que la padeces, acude a tu médico de familia: él conoce tu estado de salud y los medicamentos que tomas y, mediante una historia clínica dirigida y un examen físico y psicológico, puede encauzar el diagnóstico y determinar si necesitas la atención de un urólogo.

La primera medida es actuar sobre los factores de riesgo. Una vez controlados, el tratamiento de los síntomas está indicado en la mayoría de los pacientes: ayuda a conseguir una rigidez adecuada del pene, de modo que la relación sexual sea posible y satisfactoria.

- ▶ Inicialmente se suele comenzar con fármacos orales, cuyo efecto tiene una duración variable (desde cuatro a veinticuatro horas).
- ▶ Otros tratamientos (“de segunda línea”)



### Toma nota

#### Puede ser signo de otras enfermedades

**EN MUCHAS OCASIONES** la presencia de disfunción eréctil puede ser el primer síntoma de alguna enfermedad general importante como la diabetes, la hipertensión o enfermedades cardiovasculares. De ahí la importancia de consultar al médico.

**EL DÉFICIT DE TESTOSTERONA** puede causar problemas de erección, además de otros síntomas como el cansancio, bajo estado de ánimo, disminución de la masa muscular y bajada del deseo sexual. El diagnóstico se confirma mediante un análisis de sangre en el que se comprueba la disminución de testosterona disponible. En este caso,

el tratamiento sustitutivo con testosterona puede mejorar la erección.

**NO DEBEMOS OLVIDAR** que el estrés, la ansiedad y la depresión también pueden desencadenar problemas de erección.

Es importante acudir cuanto antes al médico de cabecera para que valore el problema y decida cuál es el tratamiento más adecuado.



son los dispositivos de vacío –que funcionan mediante la generación de vacío que atrae la sangre hacia el pene–, y los fármacos de aplicación intracavernosa o intraureteral.

▶ Como tercera opción, disponemos de prótesis de pene, útiles en pacientes que no responden a los anteriores tratamientos debido a que presentan lesiones en los cuerpos cavernosos del pene. Existen tres tipos de prótesis: flexibles, maleables e hidráulicas, estas últimas ofrecen mejores resultados.

No olvidemos que los medicamentos para la disfunción eréctil, como todo los fármacos, pueden producir efectos secundarios, por lo que jamás deben tomarse sin la supervisión de un médico.

Sea cual sea la causa de la disfunción eréctil, el tratamiento incluirá cambios en hábitos de vida poco saludables, la modificación o directamente el cambio de tratamientos para otras enfermedades que puedan incidir negativamente en la disfunción eréctil, y, por supuesto, apoyo psicológico. Lo más importante es que no te agobies, ya que tiene solución, y, en todo caso, siempre existen alternativas para disfrutar con tu pareja.

### SOMOS DIFERENTES

En el caso de la mujer con diabetes las disfunciones sexuales más frecuentes son: la

## Preguntamos al experto...

ÁLVARO MOSQUERA LAJAS.  
Servicio Psicosocial de la Fundación Aspaldikio y Centros  
Sociales Municipales de Portugalete.



### “La diabetes no acaba con la sexualidad”

**A pesar de los posibles problemas sexuales, de la diabetes y de la edad, ¿podemos disfrutar de una sexualidad satisfactoria?**

Sí, porque la sexualidad va más allá del acto sexual, es una parte integrante de la personalidad, en el hombre y en la mujer. La sexualidad no se reduce a “coito”, sino que es algo más amplio, pudiendo incluir coito o no. Ni la edad ni la diabetes acaban con la sexualidad. Se trata de disfrutar del placer del contacto con el otro, la comunicación, la seguridad emocional que nos da sentirnos queridos.

Es hablar, sentir, amar, abrazarse, tocar, intimidad emocional, expresión psicológica de emociones, identificación...

La afectividad es un ámbito íntimamente relacionado con el desarrollo sexual a lo largo de nuestra vida. Las personas mayores tienen las mismas necesidades afectivas interpersonales que los niños, adolescentes, jóvenes o adultos; pero se tienen cubiertas de manera diferente en cada etapa de nuestra vida.

**En el caso de la mujer, las mayoría de las disfunciones sexuales tienen un origen psicológico, ¿cómo se debe actuar en estos casos?**

La mujer puede tener una vida sexual totalmente placentera. Estar convencida de ello es el primer paso. Se ha comentado que, en la mujer con diabetes, adquieren una relevancia primordial los aspectos psicológicos y los sentimientos de inseguridad, de baja autoestima, de desvirtuación de la imagen personal, de temor al fracaso,... Por ello, el factor más importante para una relación sexual saludable es la comunicación. Hablar con la pareja resulta fundamental para superarlo; expresar a la pareja los temores, sentimientos y necesidades.

**Por lo que comenta, hablar del problema es fundamental para resolverlo...**

Sin duda, una vida sexual placentera lleva trabajo, el factor más importante para una relación sexual saludable es la comunicación.

**-¿Y si falla la comunicación con la pareja?**

Si se experimentan problemas en la relación de pareja puede ser de gran ayuda el hablarlo y comentarlo con el médico, quien está capacitado para ofrecer soluciones sencillas; incluso podría ser interesante acudir a un centro de orientación donde el psicólogo especialista te puede ayudar.





pérdida del interés o deseo sexual; pérdida de la excitación; disminución de la sensibilidad en la zona genital; y falta de lubricación que conlleva relaciones sexuales dolorosas. Aunque algunos de estos problemas podrían explicarse por daños en nervios y vasos sanguíneos, propios de la diabetes, lo cierto es que en la mayoría de los estudios no se ha asociado estos problemas con el riesgo cardiovascular, ni con los años que se lleve padeciendo diabetes.

Lo que sí se ha podido relacionar son estas disfunciones sexuales con ciertos desequilibrios hormonales, hipertensión, obesidad, toma de medicamentos y, sobre todo, con factores psicológicos.

El problema sexual relacionado con la diabetes que se presenta con más frecuencia en la mujer es la disminución de la lubricación vaginal. La lubricación ocurre durante la fase de excitación, que es además donde se expande la vagina en preparación al acto sexual. Si hay una falta de expansión junto a una resequeidad vaginal, el resultado es doloroso e irritante durante las relaciones sexuales.

Otro problema frecuente de las mujeres que tienen disfunción sexual es la incapacidad para alcanzar el orgasmo. La diabetes

## OTROS FACTORES DE RIESGO

Además de la diabetes, existen numerosos factores que pueden facilitar la aparición de disfunción eréctil o ser causa directa de la misma:

### HÁBITOS TÓXICOS

- Consumo de alcohol y tabaco.
- Consumo de drogas.
- Algunos fármacos para el control de la tensión arterial, como los betabloqueantes.
- Antidepresivos.
- Tranquilizantes.
- Algunos antialérgicos.
- Hormonas: abuso de esteroides en culturistas, hormonas administradas como tratamiento en el cáncer de próstata...

### ENFERMEDADES

- Enfermedades endocrinas: como la propia diabetes o alteraciones tiroideas...
- Insuficiencia renal.
- Enfermedades de la próstata y del pene.
- Enfermedades vasculares: hipertensión, arteriosclerosis...
- Enfermedades cerebrales y de la médula espinal.
- Depresión.

### OTRAS

- Mala técnica sexual.
- Relaciones personales inadecuadas.
- Ansiedad.
- Estrés.





no tiene por qué afectar en esto, pero un problema en la fase de excitación, como por ejemplo, lubricación insuficiente (la cual sí está asociada con esta enfermedad) y que puede causar molestia y dolor, puede hacer que disminuya la respuesta orgásmica.

También hay que tener en cuenta otro aspecto importante, las infecciones vaginales. Las mujeres que constantemente tienen altos sus niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia) son más propensas a estas infecciones, las cuales pueden producir incomodidad, y en consecuencia, que se quiera evitar la actividad sexual.

### ¿SIN TRATAMIENTO?

Actualmente no existe ningún tratamiento específico para la disfunción sexual en la mujer, ya que en su mayoría se derivan de factores psicológicos. No obstante, sí existen productos que ayudan a mejorar la lubricación vaginal y estimular la zona genital, lo

cual puede resultar muy beneficioso para el disfrute de las relaciones sexuales. Existen muchos lubricantes vaginales en el mercado que pueden ser utilizados para evitar estas molestias. Hay que asegurarse de utilizar uno a base de agua, ya que los productos a base de aceite pueden fomentar el crecimiento de bacterias y una subsiguiente infección.

Para casos de resequedad severa un supositorio vaginal antes de las relaciones sexuales puede ser otra solución. A pesar de que estos productos pueden ser adquiridos sin prescripción, es importante discutir previamente su uso con el médico de atención primaria.

### SEXO E HIPOGLUCEMIAS

En ocasiones, las personas con diabetes se preocupan ante la posibilidad de una hipoglucemia durante las relaciones sexuales, temiendo la reacción de su pareja; y también ante la posibilidad de confundir los síntomas de hipoglucemia con las manifestaciones de

la excitación. Este temor puede llevar a evitar las relaciones o a mantener elevada la glucosa para evitar una hipoglucemia. Hay que tener en cuenta que la actividad sexual no reduce los niveles de glucosa de manera significativa, por lo que no es una gran causante de hipoglucemias.

También puede ocurrir que tengamos una hipoglucemia justo antes de practicar sexo. Pero esto no tiene importancia, solucionamos esa bajada de azúcar y podemos continuar con nuestros planes.

### ES COSA DE DOS

Hay que mantener una buena comunicación en la pareja cuando se tienen dificultades en las relaciones sexuales. Hablar del problema entre los dos es un paso adelante para animarse a consultar al especialista. De esta manera la pareja entiende lo que está pasando y se busca la mejor solución que beneficiará a ambos.



a actividad sexual no reduce los niveles de glucosa de forma significativa, por lo que no es una gran causante de sufrir hipoglucemias.

# SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:  
[www.spdiabetes.es](http://www.spdiabetes.es)

CONSULTAR  
PRECIOS ESPECIALES  
PARA ASOCIACIONES  
DE PACIENTES



6 NÚMEROS  
AL AÑO  
POR  
SOLO 12€

SI QUIERES RECIBIR EN TU  
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: [suscripciones@grupoicm.es](mailto: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".