

**¿A quién afecta más la diabetes? ¿A los hombres o a las mujeres?**



**La diabetes mellitus afecta de manera distinta según seas hombre o mujer. Descubre a quién afecta más y a qué se deben estas diferencias.**

¿Quién tiene más casos de diabetes? ¿Los hombres o las mujeres?

Con respecto a la diabetes mellitus **tipo 2** afecta a **más número de hombres** que de mujeres. Se estima que existen 12,3 millones de hombres más que de mujeres con diabetes tipo 2 en todo el mundo. Además, a los **hombres se les diagnostican** diabetes con mayor frecuencia entre los **65-69 años de edad**, mientras que en las **mujeres** ocurre entre los **70-79 años**.

Con respecto a la diabetes mellitus **tipo 1** no existen diferencias de sexos cuando el debut de la diabetes ocurre antes de los 15 años de edad, pero entre los 15-40 años de edad existen más casos de hombres que de mujeres.

¿Existen diferencias en el diagnóstico de la diabetes tipo 2?

Existen diferencias también en la forma del diagnóstico de la diabetes tipo 2. Por un lado, los **hombres** son diagnosticados de forma más habitual a través de **chequeos de glucosa** aleatorios o en ayunas. También a través de la prueba de la **hemoglobina glicosilada**. Por otro lado, las **mujeres** son diagnosticadas de forma más habitual a través de la **prueba de sobrecarga oral de glucosa** (toma de 75 g de glucosa y monitoreo de glucosa en sangre durante 2 horas).

¿A qué se deben estas diferencias en la diabetes tipo 2?

Estas características se basan en las diferencias fisiológicas que existen entre ambos sexos. Las diferencias más importantes son:

1. - Sensibilidad a la insulina: **Las mujeres tienen mayor sensibilidad a la insulina** que los hombres. Es decir, la insulina en el cuerpo de las mujeres es más efectiva que en hombres.
2. - Insulina: **Las mujeres tienen mayor capacidad de secreción de insulina** del páncreas que los hombres.

3. - Células Beta: Las mujeres contienen un **6% más de células beta** en los [islotos de Langerhans](#) que los hombres.
4. - [Estrógenos](#): La producción de **mayor cantidad de estrógeno** en mujeres las protege de la aparición de la diabetes tipo 2 durante su vida reproductiva.
5. - Grasa: Las **mujeres almacenan y queman las grasas de manera más óptima** que los hombres.

Con todo ello es importante que **los hombres se chequeen antes** que las mujeres para conocer si tienen diabetes tipo 2 y mantener ambos sexos una vida saludable. **Y el mensaje debe ser claro:** si eres mujer y tienes diabetes tipo 2, debes seguir cuidándote igual de bien, porque **estas ventajas desaparecen al padecer diabetes**. También es importante investigar el por qué existen diferencias en diabetes mellitus tipo 1 a partir de los 15 años de edad.

Puede que también te interese conocer [cómo afecta la diabetes en el rendimiento escolar](#)

### **Bibliografía:**

Blandine Tramunt, Sarra Smati<sup>1</sup>, Naia Grandgeorge, Françoise Lenfant, Jean-François Arnal, Alexandra Montagner, Pierre Gourdy “Sex differences in metabolic regulation and diabetes susceptibility” Diabetologia. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-05040-3>

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 4 de abril de 2020.