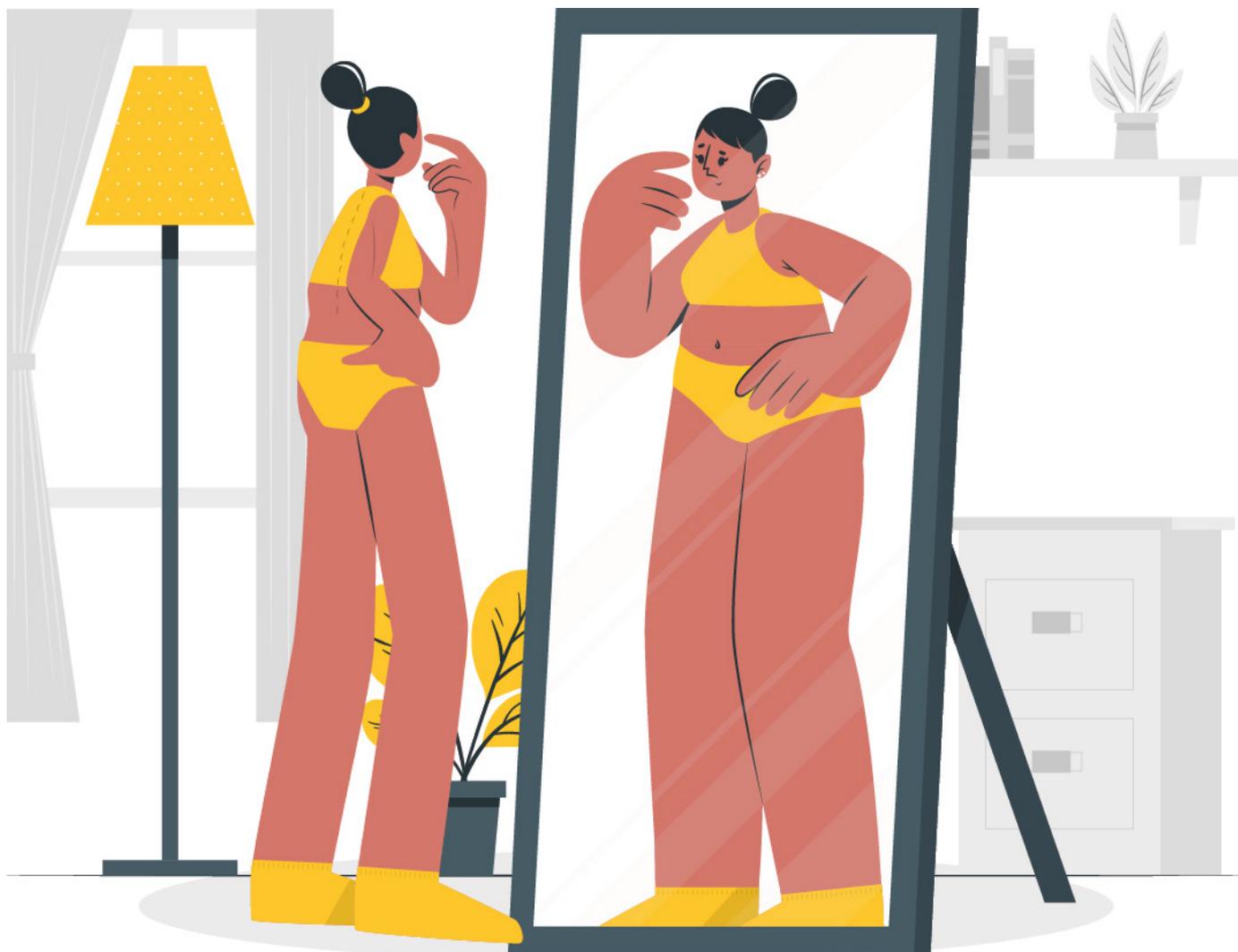


**María Alonso González.**

Psicóloga General Sanitaria especializada en diabetes y Psicooncóloga. Plataforma online María Psicodiabetes. Divulgadora en redes sociales. Miembro del GT Mujeres y Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes.

**María Asensio González.**

Dietista-Nutricionista especializada en diabetes, psiconutrición y nutrición deportiva. Consulta privada en María Asensio Nutrición. Miembro del GT Mujeres y Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes.



# Imagen corporal en mujeres con DM1 y tratamiento de asa cerrada

**L**os tratamientos con sistemas de asa cerrada utilizados en diabetes tipo 1 son tecnologías avanzadas que automatizan la administración de insulina para ayudar a controlar los niveles de glucosa. Estos sistemas integran dos dispositivos principales: una bomba de insulina y un monitor continuo de glucosa, que integran sus funciones mediante un algoritmo de control inteligente.

Estas nuevas tecnologías pueden suponer una mejora de la gestión glucémica en la mujer con diabetes mellitus tipo 1 (DM1), pero también podrían tener repercusiones negativas en la percepción de su cuerpo.

Por ello, es crucial entender cómo el tratamiento de asa cerrada afecta la autoimagen y bienestar psicológico de las mujeres con DM1 para poder tener una atención y sensibilidad a esta problemática a nivel personal y profesional.

## ¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL EN LA MUJER CON DIABETES? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Podemos definir la **imagen corporal** como la percepción que una mujer tiene de su propio cuerpo y las actitudes asociadas a esa percepción.

Esta percepción no solo incluye aspectos físicos, como el tamaño, la forma o el peso, sino también cómo siente estas características en relación con las expectativas sociales, culturales y personales.

Esta visión impacta directamente en su **autoestima, salud mental y bienestar general**. El uso de dispositivos visibles, puede generar incomodidad y estigmatización, lo que afecta negativamente la autoimagen. La presencia constante de estos dispositivos en el cuerpo puede intensificar la **sensación de estar "marcada" por la enfermedad**, lo que puede aumentar la ansiedad, la inseguridad y la insatisfacción con el propio cuerpo. Esta relación conflictiva con el físico puede repercutir en su salud emocional, afectando su confianza y bienestar.

La **presión de género** y las **redes sociales** juegan un papel fundamental en la construcción de la **autoimagen** de las mujeres, ya que, la presión refuerza la idea de que las mujeres deben ser valoradas principalmente por su apariencia física, mientras que las redes promueven cánones de belleza y cuerpos "perfectos" que a menudo no reflejan la realidad. Esta combinación de expectativas poco realistas sobre el cuerpo genera inseguridades y contribuye a una relación conflictiva con la propia imagen.

## CÓMO SE RELACIONAN EL TRATAMIENTO DE ASA CERRADA Y LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES CON DM1

En mujeres con DM1, la presión externa y atención propia sobre la imagen corporal se ve aún más intensificada por la visibilidad de los dispositivos médicos que utilizan, lo que puede afectar negativamente su salud mental.

Concretamente, influye en dos puntos:

### • Impacto en la Imagen Corporal.

#### *Visibilidad de los dispositivos:*

La bomba de insulina y el sensor de glucosa deben llevarse adheridos al cuerpo, lo que puede ser visible con ciertas prendas y sobre todo en estaciones calurosas o situaciones donde la ropa deja más parte del cuerpo visible. Esto puede generar incomodidad o inseguridad, especialmente en contextos sociales, laborales o durante actividades físicas como ir a la playa o al gimnasio.

#### *Marcas en la piel:*

El uso constante de dispositivos puede provocar irritación, cicatrices, hematomas o marcas permanentes en la piel, lo que puede afectar negativamente la percepción del cuerpo.

#### *Sentimiento de "diferencia":*

La presencia constante de tecnología médica puede hacer que algunas mujeres se sientan diferentes o menos atractivas (tanto por sus propios miedos como por experiencias que hayan vivido con otras personas p.ej. las relaciones sexuales), lo que puede llevar a una baja autoestima.

### • Interferencia en la Vida Íntima.

#### *Incomodidad durante las relaciones sexuales:*

Los dispositivos adheridos al cuerpo pueden interferir con la intimidad, generando incomodidad o vergüenza, no sólo por la propia percepción de la mu-

jer, sino por experiencias previas con otras personas que hayan generado un clima de inseguridad y juicio hacia su cuerpo, afectando a la espontaneidad y satisfacción en las relaciones.

#### *Temor a desconexiones o daños:*

La posibilidad de que el dispositivo se desprenda o dañe durante el contacto físico puede generar ansiedad y limitar la expresión sexual.

## ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA BUENA RELACIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES CON DIABETES TIPO 1 Y TRATAMIENTO DE ASA CERRADA

Para abordar las dificultades a las que se enfrentan las mujeres con DM1 debido al uso de dispositivos de asa cerrada, es importante contar con estrategias a nivel personal para facilitar la adaptación emocional y la relación con su imagen corporal.

Pero es fundamental también que los equipos de atención médica estén sensibilizados y formados en imagen corporal y que cuenten con todas las figuras necesarias para hacer un abordaje integral, a saber: endocrino, enfermero, psicólogo y nutricionista.

### **Estrategias para mujeres con DM1.**

#### **Personalización de dispositivos y estilo personal:**

- Usar fundas, stickers o decoraciones que reflejen su personalidad, haciendo que los dispositivos sean una extensión de su estilo.
- Explorar diferentes lugares de inserción para encontrar el que las haga sentir más cómodas.
- Experimentar con diferentes estilos de ropa (p. ej. pantalones con bolsillos) hasta encontrar opciones que aumenten su comodidad y confianza.

#### **Comunicación asertiva con su equipo médico:**



## LA PRESENCIA CONSTANTE DE LOS DISPOSITIVOS DEL SISTEMA DE ASA CERRADA EN EL CUERPO PUEDE AUMENTAR LA ANSIEDAD, LA INSEGURIDAD Y LA INSATISFACCIÓN CON EL PROPIO CUERPO



- » • Expresar cualquier inquietud sobre la imagen corporal y cómo el dispositivo afecta a su bienestar emocional.
- Solicitar apoyo o ajustes en el tratamiento si sienten que su imagen corporal se ve significativamente afectada.

### **Visualización positiva en redes sociales:**

- Atender y aprender estrategias de otras mujeres con DM1 de cómo incluyen el sistema de asa cerrada en su día a día.
- Seguir cuentas y comunidades que promuevan una visión positiva de la diabetes y la imagen corporal, ayudando a sentirse representadas y apoyadas.

### **Prácticas de Autoestima y Autoaceptación:**

- Practicar afirmaciones positivas y técnicas de *mindfulness* para fortalecer la autoestima y reducir la ansiedad sobre el cuerpo.
- Recordar que el dispositivo es una herramienta que permite mejorar su calidad de vida.

### **Estrategias para Profesionales de la salud que acompañen a mujeres con DM1:**

#### **Atención integral y sensibilizada en imagen corporal:**

- Ofrecer un enfoque holístico que integre no solo el control glucémico, sino también el bienestar emocional y la percepción de la imagen corporal.
- Realizar entrevistas periódicas para explorar preocupaciones relacionadas con la autoimagen y el impacto emocional del uso de dispositivos.

## PARA ABORDAR LAS DIFICULTADES A LAS QUE SE ENFRENTAN LAS MUJERES CON DM1 DEBIDO AL USO DE DISPOSITIVOS DE ASA CERRADA, ES IMPORTANTE CONTAR CON ESTRATEGIAS A NIVEL PERSONAL

- » • Capacitarse en temas de imagen corporal, autoestima y salud mental, especialmente relacionados con el uso de tecnología médica.
- Proporcionar a las pacientes información clara sobre cómo los dispositivos pueden impactar su imagen corporal y estrategias para manejar estas situaciones.
- Incluir discusiones sobre las preferencias individuales de las pacientes respecto a la ubicación de los dispositivos para minimizar incomodidad o visibilidad.
- Ofrecer alternativas de dispositivos menos visibles o más discretos, si están disponibles.

### ***Derivación a psicólogos especializados en diabetes:***

El psicólogo es clave para prevenir trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y problemas relacionados con la imagen corporal.

Abordar estas preocupaciones con apoyo profesional ayuda a mejorar la imagen corporal, el bienestar emocional y promueve una mayor adherencia al tratamiento. Por tanto, el profesional sanitario facilitará dicha derivación validando las necesidades de la mujer con DM1 en cuanto a su imagen corporal.

### ***Derivación a nutricionistas especializados en DM:***

- Prevenir TCA mediante una educación nutricional enfocada en la aceptación corporal, promover una relación positiva con la comida y el cuerpo reduciendo la presión por alcanzar estándares de peso poco realistas.
- Brindar estrategias para manejar el impacto emocional del monitoreo constante y del uso de dispositivos visibles. **D**

### CONCLUSIONES

Los dispositivos de asa cerrada en mujeres con DM1 pueden generar inseguridad, ansiedad y una sensación de diferencia que afecta su imagen corporal, autoestima y bienestar emocional. Por ello, es imprescindible que el equipo multidisciplinar que las acompaña ofrezca una atención sensibilizada en imagen corporal, apoyo emocional, educación y estrategias que faciliten la aceptación de estos dispositivos. Asimismo, es importante que las mujeres cuestionen los estándares de belleza impuestos por la sociedad y los ideales poco realistas que se difunden en redes sociales. Reducir esta presión externa y pedir ayuda cuando sea necesario contribuirá a fortalecer una relación más positiva con su cuerpo y mejorar su bienestar integral en la convivencia con la DM1.

### BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Guía de Sistemas de Asa Cerrada: Indicaciones, Contraindicaciones y Barreras. Sociedad Española de Diabetes. <https://www.sediabetes.org/wp-content/uploads/Guia-Sistemas-de-Asa-Cerrada.pdf>
- 2.- Abordaje integral de los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria y diabetes. Revista Diabetes. <https://www.revistadiabetes.org/tratamiento/abordaje-integral-de-los-pacientes-con-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-y-diabetes/>
- 3.- Los trastornos de la conducta alimentaria en personas con diabetes. Salud Mental 360. <https://tca.som360.org/es/articulo/trastornos-conducta-alimentaria-personas-diabetes>