

La diabetes Y la salud del sueño

Los trastornos del sueño o el déficit crónico de sueño pueden estar relacionados con un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial elevada, obesidad, ansiedad y depresión.

Trastornos del sueño frecuentes en personas con diabetes

- **La apnea del sueño** es un trastorno del sueño potencialmente grave en el que la respiración se detiene y comienza repetidamente. Si roncas muy fuerte y te sientes cansado incluso después de dormir toda la noche, es posible que tengas apnea del sueño. Hay estudios que han demostrado que podría haber un vínculo entre la apnea del sueño y la resistencia a la insulina.
- **La neuropatía periférica** (daño a los nervios de los pies y las piernas) es otro factor que causa la interrupción del sueño. Los síntomas incluyen la pérdida de sensibilidad en los pies, el hormigueo, el entumecimiento, el ardor y el dolor.
- **El síndrome de las piernas inquietas** provoca una necesidad intensa de mover las piernas. Estos trastornos pueden ir acompañados de sensaciones en las piernas como hormigueo, tirones o dolor. Pueden hacer que sea más difícil conciliar el sueño o permanecer dormido.

Si tienes patrones de sueño alterados, pídele ayuda a tu equipo de atención médica.



Consejos para desarrollar buenos hábitos de sueño

- Mantener tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre en el rango que hayas establecido como objetivo y minimizar la frecuencia de niveles elevados y bajos puede tener un efecto positivo en la calidad del sueño.
- Establece un objetivo 7 a 9 horas de sueño por la noche, limita las siestas a 20 minutos durante el día.
- Implementa una rutina para la hora de dormir. Seguir un horario de sueño ayuda al reloj interno del cuerpo.
- Apaga los dispositivos electrónicos entre 30 y 60 minutos antes de acostarte. La luz brillante de los dispositivos electrónicos puede alterar los patrones de sueño.
- Limita el consumo de alcohol, cafeína y nicotina, especialmente por la noche. Estos pueden alterar el metabolismo, causar deshidratación y dar como resultado viajes excesivos al baño, todos estos son factores que pueden alterar la capacidad de dormir bien durante la noche.
- Haz ejercicio durante el día. La actividad física es necesaria para todos. Aumenta la temperatura interna del cuerpo y toma de 5 a 6 horas en bajar lentamente, lo que te ayuda a quedarte dormido.
- Practica técnicas de meditación, relajación y respiración profunda. El estrés puede afectar el sueño y encontrar formas de aliviarlo puede ayudar a mejorar la cantidad y la calidad del sueño.