

## En los brazos de Morfeo Diabetes y horas de sueño

**D**ormir las horas suficientes es una de las mejores cosas que puedes hacer para llevar un mejor control de tu diabetes. **Se trata de un hábito que no cuesta ni un céntimo y que no supone ningún sacrificio (¿a quién no le gusta dormir?), pero que pocas personas desarrollan como deberían.** ¿Duermes al menos 7 u 8 horas al día?

### Estudios sobre la falta de sueño y la diabetes

Estudios de investigación prueban que dormir poco (insomnio) contribuye a la diabetes, a las complicaciones asociadas a esta patología, y a un recorte de la esperanza de vida de las personas con la enfermedad.

Una investigación de la Universidad de Penn State concluyó que las personas que dormían menos de seis horas tenían 1,8 veces más riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular y 2,3 veces más riesgo de morir de infarto.

Muchos trabajos científicos han descubierto que **incluso una noche de poco sueño incrementa la resistencia a la insulina**, y que una falta de sueño crónica aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.

Un sueño demasiado corto puede elevar los niveles de la grelina, una hormona que estimula el apetito, y del cortisol, la hormona del estrés. Asimismo, puede reducir la tolerancia

a la glucosa (una persona es intolerante a la glucosa cuando presenta niveles altos de glucosa en sangre). Si juntamos todos estos factores, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y de ganar quilos de más.

### ¿Por qué dormimos tan poco?

Según un estudio del Instituto de Investigación Social (IPSOS), los españoles dormimos una media de 6,8 horas entre semana, por debajo de las ocho horas recomendadas. De acuerdo con esa misma investigación, el porcentaje de personas que duermen mal (58%) supera al de los que dicen tener un sueño reparador (43%). Una encuesta Gallup determinó en 2013 que el 40% de los estadounidenses dormían menos de seis horas al día. Por tanto, hay mucho margen para la mejora.

¿Por qué tenemos tan pocas horas de sueño? Puede parecer una pregunta obvia, pero intentar responderla a conciencia es un ejercicio más que interesante. Las causas pueden ser muchas: estrés, un calendario lleno de tareas (trabajo, familia, aficiones), la inexistencia de un espacio adecuado para dormir (ruidos, exceso de luz, comodidad insuficiente) y problemas de salud crónicos.

También podemos señalar con el dedo a una mentalidad preponderante que quita relevancia al descanso, una forma de pensar según la cual el trabajo es la parte más importan-

**MUCHOS TRABAJOS CIENTÍFICOS HAN DESCUBIERTO QUE INCLUSO UNA NOCHE DE POCO SUEÑO INCREMENTA LA RESISTENCIA A LA INSULINA, Y QUE UNA FALTA DE SUEÑO CRÓNICA AUMENTA EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2**

te de nuestras vidas. Hay la creencia de que las horas que nos ponemos en los brazos de Morfeo son horas malgastadas. Sin embargo, **según médicos y científicos, nuestro organismo necesita horas de sueño para repararse y para repararse.** Durante las horas de sueño, nuestro sistema inmune se pone a trabajar para reparar daños y solucionar desajustes celulares en nuestros órganos.

Los científicos han averiguado que el sistema nervioso se recompone durante el sueño, que es cuando se asientan nuestros recuerdos. Las arterias y los órganos también se curan durante las horas de sueño profundo. Se ha demostrado con ratas de laboratorio que la privación de descanso (no dormir nada) hace que el sistema inmune deje de funcionar al cabo de tres semanas.

### ¿Cómo afecta la diabetes al sueño?

La diabetes y los factores que orbitan a su alrededor pueden complicar el sueño. **Los altos niveles de glucosa pueden incrementar la necesidad de orinar por la noche.** Aquellas personas insulino dependientes o que tomen sulfonilureas, pueden despertarse en mitad del sueño o dormir peor por culpa de bajos niveles de azúcar. Asimismo, **los fármacos antidepressivos y para la presión pueden quitar las ganas de sueño.**

Las personas con diabetes tienen más riesgo de padecer el **síndrome de las piernas inquietas**, un trastorno del sueño que se caracteriza por una desagradable sensación de hormigueo en las piernas cuando estás en reposo. Es un problema del sistema nervioso que genera un impulso irrefrenable a levantarse y pasear o caminar. Un estudio italiano constató que el 17,7% de los pacientes con diabetes que ingresaban en un hospital tenían este síndrome, en contraste con el 5,5% de los pacientes con otras patologías.

No debemos olvidar que las personas con diabetes tienden a presentar **mayores tasas de depresión, ansiedad y dolor, todos ellos factores que interfieren en una buena calidad del sueño.** Los dolores en pies y piernas de la neuropatía periférica, que afectan a muchos pacientes, también obstaculizan un descanso reparador.

La **apnea obstructiva del sueño** es otro problema con más presencia entre las personas con diabetes que impide que se duerma del todo bien. Con la apnea obstructiva, la res-

piración del paciente se detiene durante el sueño por períodos de 10 segundos o más, hasta que la falta de oxígeno despierta a la persona. Cuando se retoma una respiración normal, el paciente sigue durmiendo. Los pacientes con este problema se pueden despertar hasta centenares de veces por la noche, y ni recordar ni una sola de esas interrupciones. Una sensación que mucho de ellos comparten es la siguiente: "Cuanto más tiempo duermo, más cansado me siento". Un estudio de la Universidad de Toronto llegó a la conclusión de que las personas con apnea del sueño tenían un 30% más de probabilidades de desarrollar diabetes.

### ¿Cómo dormir más horas?

Para dormir más tiempo lo primero que tenemos que hacer es **cambiar nuestra mentalidad.** Dormir no es ser vago, sino todo lo contrario: **con horas de sueño nuestro organismo hace los necesarios trabajos de reparación para que el nuevo día pueda ser productivo y feliz.** Por otro lado, nuestra rutina diaria nos debe permitir dormir ocho horas por las noches de los días laborables. Si trabajamos más horas que un reloj y tenemos que hacernos cargo de tareas del hogar, es difícil que podamos descansar lo suficiente.

Nuestros hábitos durante las horas diurnas influyen en la calidad del sueño que tengamos por la noche. Así, **los rayos de sol fomentan el sueño al estimular la producción por el organismo de la melatonina**, una hormona que nos ayuda a dormir bien. Por tanto, si por poner un ejemplo hacemos teletrabajo y por pereza o por la razón que sea apenas salimos a la calle, deberíamos repensar esta estrategia, que dificulta que durmamos bien.

**NUESTRA SOCIEDAD TIENDE A CREER QUE LAS HORAS DE SUEÑO SON HORAS MALGASTADAS, UNA MENTALIDAD QUE DEBEMOS TRANSFORMAR POR EL BIEN DE NUESTRA SALUD**

**LAS PERSONAS CON DIABETES PRESENTAN COMPLICACIONES Y PATOLOGÍAS QUE DIFICULTAN UN SUEÑO DE CALIDAD**



UNA BUENA IDEA ES IMAGINARTE TU SISTEMA INMUNE COGIENDO LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PONERTE A PUNTO PARA EL DÍA SIGUIENTE. ¿NUNCA LEÍSTE EN TU INFANCIA EL CUENTO DEL ZAPATERO Y LOS DUENDES?

Hacer ejercicio físico es otro requisito para una buena calidad del sueño. **Un estilo de vida activo no solo ayuda a una buena gestión de la diabetes, sino que nos agota físicamente y nos relaja.** Una vida social mínimamente activa también contribuye a que durmamos como toca, en la medida en que previene la depresión y la ansiedad, dos factores que nos pueden mantener despiertos cuando no lo deseamos.

A veces mejorar la calidad del sueño es tan sencillo como adecuar las condiciones para el sueño de la estancia donde tenemos la cama. Necesitamos una cama cómoda, silencio y oscuridad. Todo suma: el cojín, el colchón, un antifaz si hay demasiada luz, taponos para dormir, una temperatura adecuada, dejar abierta la puerta para que el aire se vaya renovando. Por supuesto, para dormir bien es básico tratar todos aquellos problemas de salud que obstaculicen la calidad del sueño.

#### Consejos para un sueño de calidad

No valoramos lo suficiente el dormir, de modo que no nos preparamos bien para el momento en que nos vamos a la cama. Si lo último que hacemos antes de ponernos a dormir es chequear emails en nuestro ordenador o mirar nuestra cuenta de Facebook en el móvil, y conseguimos dormirnos sin mayor problema, considerémonos afortunados. La mayoría de las personas no pueden pasar de una pantalla a un sueño reparador con esa pasmosa facilidad, razón por la que son tan buenos estos consejos:

**Media hora de paz antes de meterte en la cama.** Un libro, música relajante o una conversación tranquila. Estos minutos también pueden ser ese rato que dedicas a tus hijos para que se duerman con más facilidad.

**Un snack para evitar que el azúcar se desplome durante la noche.**

**Pautas de sueño similares a lo largo de toda la semana.** Intenta ir a dormir y despertarte siempre a la misma hora, incluso en fin de semana. Tu organismo lo agradecerá.

**Monólogo interior para dar la jornada por concluida.** Es bueno hacer un recuento rápido del día, y darlo por bueno. En definitiva, al



menos lo has hecho tan bien como has podido. "Ya haré más cosas mañana o pasado mañana. Ahora toca ir a descansar".

Una buena idea es imaginarte tu sistema inmune cogiendo las herramientas necesarias para ponerte a punto para el día siguiente. ¿Nunca leíste en tu infancia el cuento del zapatero y los duendes? Aquellas criaturas hacían zapatos para el viejo artesano durante las horas en que éste estaba dormido.

Como en el cuento del zapatero y los duendes, nuestro organismo hace trabajos de 'reparación' mientras estamos durmiendo.

#### Cosas a evitar por la noche

**No hagas ejercicio intenso justo antes de ir a dormir.** Para antes de meterte a la cama, es mejor el yoga o ejercicios de estiramiento. Una actividad muy exigente te revolucionará, lo que hará difícil que consigas dormirte.

**Evita una cena abundante,** que te puede causar acidez, **y beber demasiados líquidos,** que te pueden obligar a orinar más de una vez por la noche.

**Deja a un lado el alcohol, la cafeína y la nicotina durante las horas previas al sueño.** La cafeína y la nicotina son estimulantes. Y el alcohol es un depresor, que te mantiene en las fases más ligeras del sueño, lo que evita que el dormir sea reparador.

**No vayas a dormir si no tienes sueño.**

**Sacúdete los nervios si te despiertas en mitad del sueño y no te puedes volver a dormir.** Coge un libro que no sea demasiado estimulante o dobla la colada... ●

SI LO ÚLTIMO QUE HACEMOS ANTES DE PONERNOS A DORMIR ES CHEQUEAR EMAILS EN NUESTRO ORDENADOR O MIRAR NUESTRA CUENTA DE FACEBOOK EN EL MÓVIL, Y CONSEGUIMOS DORMIRNOS SIN MAYOR PROBLEMA, CONSIDERÉMONOS AFORTUNADOS: LO RECOMENDABLE ES RELAJARNOS UN RATO ANTES DE IR A DORMIR

## Los beneficios desconocidos de la metformina

Desde su introducción como fármaco para la diabetes tipo 2 a mediados de los años 90, la metformina ha sido **uno de los principales aliados para el control de los niveles de glucosa.** Hoy es un clásico en los tratamientos farmacológicos de los pacientes que han desarrollado diabetes tipo 2. Ahora un estudio ha determinado que también podría ayudar a los pacientes tipo 1.

#### ¿Por qué funciona la metformina?

Todavía no conocemos con precisión los mecanismos de acción de la metformina. Los científicos están intentando averiguar todos los *qués, cómo y porqués* de los engranajes que convierten en eficaz a este medicamento. Lo que sí sabemos es que **la metformina evita que el hígado libere demasiada glucosa,** al mismo tiempo que hace que las células del organismo sean más sensibles a la insulina.

#### Metformina e insulina: la extraña pareja

La metformina no es sustitutiva de la insulina. Asimismo, no se suele prescribir a los pacientes que dependen de la insulina para llevar un buen manejo de su glucosa.

Por tanto, insulina y metformina no tienden a ir juntas. Al menos, así han sido las cosas hasta ahora, porque un estudio publicado en *Journal of Diabetes* abre la puerta al empleo de la metformina en las personas con diabetes tipo 1. Y no se trata solo de que contribuya a una mejor gestión de la glucosa, porque los beneficios irían mucho más allá. El tándem metformina-insulina podría dejar de ser la *extraña pareja*.

#### ¿Qué dice esta investigación?

El estudio siguió a 731 adultos con diabetes tipo 1 durante un período de un año. Un pe-

queño grupo de 76 participantes tomó metformina, además de seguir con la terapia con insulina, durante todo este tiempo. El tándem terapéutico insulina-metformina contó con la supervisión de un médico, que se aseguraba de que las dosis de insulina se fuesen ajustando según fuese necesario.

Cuando finalizó el año, la hemoglobina glicada, que es una medida del buen control de la glucosa a largo plazo, había descendido en ambos grupos: tanto el que solo se administraba insulina, como el que recurría a insulina y a metformina al mismo tiempo. Ahora bien, **solo el grupo de la metformina fue también capaz de reducir la necesidad de insulina.** En concreto, la dosis de insulina se pudo bajar una media de 0,02 unidades por kilo de peso corporal por día, lo que se traduce en 1,4 unidades por día para alguien que pese unos 68 kilos.

¿1,4 unidades por día? Podría parecer poca cosa. Pero es que, además, el tratamiento con metformina tenía el beneficio añadido de mantener el peso del paciente constante, cosa que no pasaba con el grupo de los que solo usaban la insulina, cuyos integrantes ganaron una media de 1,3 kilos.

#### ¿Qué pacientes con diabetes tipo 1 podrían tomar metformina?

Todavía no tenemos certezas absolutas, ni nuevos protocolos, pero **esta investigación apunta que las personas con diabetes tipo 1 más beneficiadas por este nuevo enfoque terapéutico serían aquellas con sobrepeso o con niveles altos de colesterol malo y triglicéridos.** Habrá que esperar a nuevos estudios que arrojen más luz sobre los beneficios de la metformina para tratar la diabetes tipo 1, y que nos ayuden a definir con precisión qué pacientes dentro de este colectivo serían los más beneficiados. ●

UN ESTUDIO HA DETERMINADO QUE ESTE FÁRMACO TAMBIÉN PODRÍA AYUDAR A LOS PACIENTES TIPO 1

LOS PACIENTES DE DIABETES TIPO 1 QUE SE TRATARON DURANTE UN AÑO CON METFORMINA MANTUVIERON EL PESO CONSTANTE, MIENTRAS QUE LOS QUE SOLO USARON INSULINA GANARON 1,3 KILOS DE MEDIA