

# Cómo mejorar la calidad del sueño

**UNA DIABETES MAL GESTIONADA INFLUYE EN LA CALIDAD DEL SUEÑO, Y DORMIR BIEN O MAL IMPACTA EN LA EVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA EN SANGRE**

¿Cómo mejorar la gestión de la diabetes? Si hemos tenido una mínima educación diabetológica, sabemos que hay que tomarse muy en serio tres cosas: **monitoreización de la glucosa, dieta equilibrada y actividad física**. Pero hay un cuarto factor, también muy importante, que suele infravalorarse: la calidad del sueño. **Dormir, y específicamente dormir bien, es crucial para una buena autogestión de la diabetes.**

## ¿Cómo es un sueño de buena calidad?

Un sueño satisfactorio suele presentar estas características:

- Te quedas dormido después de 15-30 minutos de haberte metido en la cama.

- A lo largo del sueño, te despiertas como mucho una sola vez.
- Pasas el 85% o más del total de tiempo de sueño en la cama (es decir, tienes que dormir lo mínimo posible en otros lugares que no están pensados para dormir).
- Sientes satisfacción tras el periodo de sueño.
- No roncas.

Un sueño de pobre calidad, o dormir demasiadas horas, tienen la calificación de **sueño subóptimo**, que puede contribuir a tener problemas cognitivos cuando se alcanza la mediana edad. Y es que el sueño es fuente de salud y vitalidad, al proveer al cuerpo de su dosis diaria de restitución y recuperación fisiológicas.

## ¿Qué indicadores hay de un sueño de pobre calidad?

Hemos explicado como es un sueño de buena calidad, pero puede ser muy útil saber qué indicios nos pueden apuntar a una mala calidad del sueño.

- Una duración del sueño nocturno inferior a las seis horas o superior a las 10 horas para adultos de entre 26 y 64 años.
- El tiempo para conciliar el sueño supera los 45 minutos.
- Despertarse más de tres veces a lo largo de la noche (y en cada una de esas ocasiones estás despierto más de cinco minutos).
- Estar despierto más de 40 minutos después de haber conciliado el sueño.
- Hacer más de tres siestas al día, y que las siestas sumen más de 100 minutos.

## ¿Qué relación hay entre la calidad del sueño y la diabetes?

Es habitual que las personas con diabetes experimenten una mala calidad del sueño. Y se trata de un aspecto al que médicos y educadores en diabetes pueden no dar la suficiente relevancia.

La diabetes y el sueño tienen una relación que funciona en los dos sentidos: **la enfermedad influye en la calidad del sueño, y dormir bien o mal impacta en la gestión de la diabetes.**

La diabetes puede favorecer un sueño insuficiente, la necesidad de orinar por la noche, trastornos del sueño y estados de somnolencia a lo largo del día. **Las personas que tienen subidas y bajadas de glucosa durante la noche, tienden a tener una peor calidad del sueño.** La depresión y el dolor neuropático (de nervios), también pueden influir.

A su vez, un sueño insatisfactorio puede alterar el metabolismo de la glucosa y conducir a una resistencia a la insulina (y a empeorarla), factores que incrementan el riesgo de desarrollar diabetes y que dificultan la gestión de la glucosa en sangre cuando se tiene la enfermedad.

En las personas con prediabetes, una duración más corta del sueño profundo aumenta el número de despertares a lo largo de la noche, retrasa el inicio del sueño REM, e incrementa la secreción de melatonina al despertarte, y no durante la noche. Hay que hacer notar que **la melatonina, una hormona, además de ayudar a dormir, regula la liberación**

**de insulina y el metabolismo de la glucosa.** Por este motivo, esa secreción retrasada de melatonina podría reducir la producción de insulina por la mañana.

Además de todo lo dicho, hay que tener en cuenta que dormir mal hace que estemos más espesos durante el día, lo que puede influir a la hora de mirarnos la glucosa, de preparar las comidas o de tomar las medicinas cuando toca. Es más fácil tener errores y omisiones.

## ¿Cómo podemos mejorar la calidad del sueño si tenemos diabetes?

- Uno de los primeros objetivos es mantener la **glucosa en rangos adecuados** durante las horas de descanso.
- Hacer **actividad física**: practicar algún deporte o salir a pasear un mínimo de media hora al día.
- Mantenerse fiel a una **dieta saludable**.
- Seguir **técnicas de relajación**.
- **Limitar el uso de pantallas**, sobre todo de las más pequeñas del móvil o del ordenador, justo antes de irse a dormir.
- Una idea interesante es ajustar la alarma nocturna del medidor continuo de glucosa de forma que salte menos sin por eso sacrificar la necesidad de seguridad.
- Algunas investigaciones apuntan que los suplementos de melatonina pueden ser útiles para tratar los trastornos del sueño, como la fase de sueño retrasada.

## ¿Cómo puede la dieta ayudar a dormir?

A día de hoy, no tenemos grandes certezas sobre qué alimentos o dietas pueden ayudar a dormir a las personas con diabetes. Sin embargo, la investigación nos dice que **la calidad del sueño se puede mejorar con una dieta más rica en proteínas que en carbohidratos, o siguiendo la dieta mediterránea** (verdura, fruta, cereales, aceite de oliva, pescado...). Ambas opciones han demostrado mejorar el control de la glucosa en sangre en personas con diabetes tipo 2.

Para los pacientes con un déficit de vitamina B, los suplementos de esta vitamina podrían mejorar la calidad de las horas de descanso. Y también pueden ayudar los alimentos ricos en vitamina B, como huevos y legumbres.

También es positivo para dormir bien comer lo que necesita nuestro organismo: ni más, ni menos. ●

**EL PRIMER OBJETIVO PARA UN MEJOR SUEÑO ES EVITAR LOS VAIVENES DE LA GLUCOSA CUANDO ESTAMOS DURMIENDO**