

Dificultad a la hora de dormir teniendo diabetes y cómo solucionar el problema

**¿La diabetes te impide conciliar el sueño?
Descubre los factores que afectan al sueño en
las personas con diabetes mellitus tipo 1 y
cómo poder solucionarlo.**



Dormir es fundamental para cualquier ser humano, ya que nos permite descansar, reponer energías y llevar procesos fisiológicos en nuestro cuerpo muy importantes. **Se considera un sueño deficiente aquél que dura menos de 6,5 horas diarias.** Se ha observado que aquellos **jóvenes** con una edad comprendida entre los 18-30 años con un **mal control de la diabetes**; tienen **deficiencia en el sueño**. Existen barreras y facilitadores del sueño aplicables a toda la población y otros específicos de las personas con diabetes.

A continuación, describiremos las barreras y los facilitadores del sueño para la población en general y los específicos de las personas con diabetes mellitus tipo 1. Y analizaremos qué hacen las personas con diabetes para conciliar el sueño según el estudio publicado en la revista “The Diabetes Educator”.

Barreras del sueño en la población general

Los impedimentos que la población joven en general tiene para dormir son: estrés o ansiedad, ver la televisión, incapacidad de conciliación del sueño (por ejemplo por culpa de la cafeína), trabajo, socialización con amigos y lugar inapropiado para dormir (temperatura inadecuada, ruidos...).

En los jóvenes con diabetes tipo 1 del estudio que no pueden dormir: el 60% ven la televisión o hablan con amigos a través del teléfono antes de dormir; el 30% presentan estrés o ansiedad; el 26,7% tienen un lugar inapropiado para dormir y un 10% consumen cafeína. (La suma de los porcentajes es superior a 100% porque varias personas pueden hacer dos o más actividades).

Facilitadores del sueño en la población general

Algunas **acciones nos permiten aumentar la calidad del sueño**, en la población joven en general **son:** rutina antes de dormir (leer un libro, ducharse...), actividad física durante el día, lugar apropiado para dormir (silencioso, oscuro, temperatura idónea...), estar cansado, evitar la cafeína o mantenerse hidratados.

En los jóvenes con diabetes tipo 1 del estudio que pueden dormir: el 73,3% tienen una rutina antes de dormir (20% leen; 20% meditan; 13,3% planean el día de mañana; 10% espacian la cena con la hora de irse a dormir; 6,6% se van a dormir temprano y 3,3% se duchan antes de dormirse); el 30% realizan actividad física durante el día; el 23,3% se sienten cansados; un 3,3% evitan la cafeína y el 3,3% se mantienen hidratados.

Barreras del sueño específicas de la población con diabetes tipo 1

Existen impedimentos a la hora de dormir y que son **propios de una persona con diabetes**: la hiperglucemia, hipoglucemia y las variaciones de glucosa.

La hiperglucemia aumenta las veces en las que hay que despertarse a lo largo de la noche debido a sus síntomas de orinar y tener que corregir con insulina, además irse a dormir con hiperglucemia dificulta la conciliación del sueño.

La hipoglucemia reduce la propia calidad del sueño cambiando parámetros fisiológicos. Los síntomas de la hipoglucemia también obligan a interrumpir el sueño. Además, existe el **factor del miedo a la hipoglucemia**, sobretodo el miedo a no despertarse por la noche cuando se tiene hipoglucemia y que la glucosa baje demasiado. **Este miedo también afecta a la calidad del sueño.**

En los jóvenes con diabetes tipo 1 del estudio: el 60% afirman que se despiertan por las noches para manejar diferentes aspectos de su diabetes (tomar la glucosa, inyectarse insulina, comer un aperitivo, cambiar el sensor o bomba de insulina...); el 13,3% afirman tener miedo a la hipoglucemia, 66,7% se despiertan por culpa de una hiperglucemia o una hipoglucemia, el 20% se despiertan por alarmas del sensor o bomba de insulina, aunque el 6,7% de esas alarmas resultaron ser falsas. La tendencia entre los jóvenes con diabetes es preferir tener el azúcar elevada durante la noche antes que tenerla baja, por eso recurren a comer algo antes de irse a dormir. Con los sensores de glucosa continuo y las alarmas, esta tendencia podría ir desapareciendo.

Parece frecuente que los jóvenes con diabetes se tengan que **despertar a cambiar el sensor o la bomba de insulina**. Desde Diabetes AIB **recomendamos** que se **planifique con tiempo cuando hay que cambiar los sensores o bomba de insulina**.

El sensor de glucosa pese a su precio o que el sistema médico nos proporcione los justos, más vale cambiar el sensor a la tarde-noche, aunque aún le queden algunas horas de vida útil, que tenerse que

despertar a cambiarlo por la noche. Además, por la noche es lógico que se puedan cometer errores por estar medio dormidos.

Con respecto a la bomba de insulina cuando quedan pocas unidades es preferible cambiarse el reservorio y cánula antes de ponerse el bolus de la cena para no tenerse que despertar por la noche, aunque se pierdan unidades de insulina no importa. Dicho estos consejos, sigamos con el artículo.

Facilitadores del sueño específicos de la población con diabetes tipo 1

Principalmente **el mayor facilitador del sueño en las personas con diabetes es tener los niveles de glucosa en el rango óptimo durante las horas de sueño.** Además, es un facilitador del sueño el consejo que dábamos antes de tener todos los equipos (sensor y bomba de insulina) en correcto funcionamiento durante la noche.

En los jóvenes con diabetes tipo 1 del estudio las estrategias a seguir para tener la glucosa en el rango óptimo son: el 13,3% comen algo antes de irse a dormir para evitar hipoglucemias durante la noche y el 3,3% no comen nada durante 2 horas antes de irse a dormir.

Esto ha sido todo desde Diabetes AIB, espero que te haya gustado el artículo. Compártelo para que llegue a más gente. Ahora puedes ser [miembro de Diabetes AIB](#) a través de la plataforma PATREON. Si quieres usar esta información para tus artículos y vídeos debes poner el enlace de esta página web. Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento. **Tal vez, deseé leer:** [Diabetes y rendimiento escolar](#).

Bibliografía:

Stephanie Griggs, Robin Whittemore, Nancy S. Redeker, Margaret Grey. Facilitators and Barriers of Sleep in Young Adults With Type 1 Diabetes. The diabetes EDUCATOR 46;3: 242-251.

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 19 de septiembre de 2020. Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos

de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Correo de contacto: info@diabetesaib.com