



## Consejos para mejorar nuestra calidad del sueño y reducir el riesgo a la diabetes tipo 2



El sueño, o más concretamente, la duración y calidad de éste, es uno de los factores de riesgo a la diabetes tipo 2. Dormir bien es fundamental para llevar una vida saludable y prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2. ¿Cómo podemos mejorar nuestra calidad del sueño?

La calidad del sueño tiene un papel fundamental en la regulación del equilibrio energético. Los trastornos del sueño o dormir poco se asocian con un mayor riesgo de obesidad, trastornos metabólicos y diabetes tipo 2, entre otras patologías.

Dormir bien ayuda al páncreas a regular los niveles de insulina. Durante el sueño el cerebro utiliza menos glucosa y la actividad nerviosa y muscular es menos activa. Como consecuencia el organismo requiere menos energía y se regula la secreción de la insulina que equilibra los niveles de glucosa en sangre.

### Consejos para mejorar la calidad del sueño:

Adquirir buenos hábitos y una correcta higiene del sueño ayudará a reducir el riesgo al desarrollo de la diabetes tipo 2. Algunos consejos para dormir mejor:

#### 1. Mantener un horario regular

Establecer una rutina horaria tanto para la hora de acostarnos como la de levantarnos.

## 2. Cuidar el ambiente del dormitorio

En la habitación, la temperatura, la humedad, la luz y el ruido deben ser agradables para conciliar el sueño y no despertarnos durante la noche.

🕒

**Tiempo óptimo de sueño según la edad:**

- de 18 meses a 3 años: 12-14 horas
- de 3 a 5 años: 11-13 horas
- de 5-12 años: 10-11 horas
- adolescentes: alrededor de 9 horas
- adultos: alrededor de 8 horas

## 3. Establecer una rutina antes de dormir

Seguir una rutina previa al acostarse que nos ayude a desconectar, como leer, practicar yoga o tomar un baño caliente. Se recomiendan actividades tranquilizadoras o relajantes durante al menos 15 a 30 minutos y evitar actividades estimulantes o actividad intelectual intensa como el uso de videojuegos, ordenador, estudiar o trabajar por la noche.

## 4. Practicar ejercicio físico

La práctica de una actividad física - adecuada a la forma física de cada uno - durante el día, practicado regularmente contribuye a mejorar el sueño. Sin embargo, conviene no hacerlo a una hora próxima a la de acostarse, dejando transcurrir al menos 4 ó 5 horas.

## 5. Alimentarse adecuadamente antes de ir a la cama

Evitar cenas abundantes, excesos de líquidos y sustancias estimulantes como el alcohol antes de dormir.

## 6. No llevarse trabajo a casa

El dormitorio es para dormir, no para trabajar. Esta es una causa que puede generar nerviosismo y alterar la rutina de sueño. Es necesario desconectar para reconectar el cerebro.



## 7. Móviles y aparatos electrónicos fuera de la habitación

Los expertos recomiendan desconectar móviles y ordenadores una hora antes de acostarnos y mantener los móviles y portátiles apagados y fuera de la habitación durante nuestro sueño.

Una buena calidad del sueño es fundamental para nuestra salud física y mental, por lo que debemos esforzarnos en poner en práctica estas medidas para obtener un correcto el descanso nocturno.