



# Dulces sueños

## CÓMO EVITAR LAS CAÍDAS DE GLUCOSA CUANDO DORMIMOS

Las horas que dedicamos al sueño deben ser reparadoras. Por eso dormimos. Para recargar baterías. Para dar reposo a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Sin embargo, para las personas con diabetes ir a la cama puede llegar a ser estresante. Y es que durante las horas en que nos entregamos a los brazos de Morfeo, los niveles de glucosa en sangre pueden sufrir graves alteraciones.

Son muchos los factores que pueden afectar los niveles de glucosa cuando dormimos: la necesidad variante de insulina de nuestro cuerpo, cuánta glucosa produce el hígado, qué y cuándo comemos antes de ir a dormir, y cuándo y qué tipo de ejercicio hemos realizado durante el día y, sobre todo, en las horas previas al sueño. Es fundamental que chequeemos los niveles de glucosa en sangre una

hora antes de ir a dormir. Se trata del análisis más importante del día: si la tenemos baja, pues habrá que tratar ese descenso. Y si utilizamos insulina y nuestra glucosa en sangre está alta tres o cuatro horas después de la cena, deberemos emplear algunas unidades de insulina de acción rápida.

Además de monitorizar nuestro nivel de glucosa antes de ir a dormir, también podemos dar otros pasos para prevenir las hipoglucemias en nuestro sueño. Por ejemplo, el bocado que hacemos justo antes de ir a la cama para prevenir hipoglucemias y mantener nuestra glucosa en sangre bajo control. Lo que debemos hacer es experimentar con diferentes tipos de snacks para ver cuál nos va mejor. Algunas personas, por ejemplo, ingieren algo que contenga proteína y

**Si tomamos un bocado justo antes de ir a la cama, es bueno que experimentemos con diferentes tipos de snacks para averiguar cuál nos va mejor**

## Debemos chequear nuestro nivel de glucosa una hora antes de ir a dormir

grasa, que son absorbidos y metabolizados con más lentitud que los carbohidratos, lo que ayuda a mantener la glucosa estable durante la noche. A veces de lo que se trata es de reducir la dosis de insulina de la hora de la cena. Puede haber problemas cuando una persona ha realizado ejercicio físico intenso durante el día, porque el nivel de azúcar en sangre puede caer bastantes horas más tarde, y muchas veces eso ocurre en plena noche.

También es bueno que seamos fieles a una rutina, ya que una alteración puede afectar la evolución de los niveles de glucosa en sangre. Se da el caso de personas que, cuando se duchan poco antes de ir a dormir o están despiertos hasta más tarde de lo habitual, padecen después caídas del azúcar durante el sueño.

Es fundamental entender que cada persona es un mundo. Ese es el enfoque más realista. Cualquier cambio en nuestra alimentación y actividad física, puede verse reflejado durante las horas del sueño. Se trata de que demos con una rutina que nos vaya bien a cada uno de nosotros. ●

### DORMIR BIEN

- **Fundamental y lógico: durmamos lo que necesita nuestro cuerpo (unas ocho horas). Si tenemos que levantarnos a las seis de la mañana, no nos vayamos a dormir a medianoche.**
- **Evitemos la cafeína por la noche. Pueden pasar horas antes de que se diluya su efecto.**
- **Vayamos a la cama con un buen nivel de glucosa en sangre. Un nivel elevado nos puede despertar para ir al lavabo, lo que interrumpe nuestro sueño.**
- **Poner el teléfono inteligente o el ordenador bien lejos del dormitorio.**
- **No vayamos a dormir con hambre o demasiado llenos. Tanto una cosa como la otra impiden un sueño reparador.** ●



reducen la capacidad de comunicación, la medicación que conduce a una pérdida de líquidos, como los diuréticos, laxantes y sedantes, y las patologías agudas como la fiebre o que provoquen dificultades de deglución”, explica el doctor Varela. A todas estas causas hay que sumar dos más, a las que no podemos quitar importancia: el miedo a la incontinencia y el menor consumo de alimentos de las personas mayores: al comer menos, se benefician en menor medida del contenido acuoso ingerido a través de las comidas.

¿Cómo pueden las personas mayores de 60 años conseguir un estado correcto de hidratación? Es necesario informar a esta población sobre la importancia de la hidratación. “Se les debe concienciar de las maneras en que pueden aumentar la ingesta de líquidos, ya sea mediante la variedad de bebidas disponibles o consumiendo alimentos con contenido acuoso, como la verdura fresca, fruta, queso fresco

# Bien hidratados a los 60

Cada vez hay un porcentaje más alto de personas mayores, aquéllas que tienen más de 60 años, un grupo de edad en el que hay una gran proporción de personas con diabetes. Así, en el año 2050 habrá más personas en esta franja de edad que jóvenes en el mundo. Para garantizar la salud y el bienestar de este grupo de edad, valen las recetas ya conocidas: nutrición de calidad, práctica de ejercicio y algo tan importante como unos adecuados niveles de hidratación. Y es que la deshidratación puede ser la causa de hospitalizaciones, enfermedades e, incluso, muerte, especialmente en las personas más susceptibles. “La ingesta de líquido es crítica para el mantenimiento del volumen vascular, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de desechos del organismo y para el apoyo de la homeostasis celular”, explica el doctor Gregorio Varela Moreiras, catedrático

de Nutrición y Bromatología en la Universidad CEU San Pablo y presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Una vez entrados en los 60, se presentan una serie de riesgos para una correcta hidratación. Tengamos en cuenta que la sensación de sed disminuye con la edad, por lo que las personas mayores tienden a tomar menos líquidos. También debemos saber que, a más edad, más difícil resulta para la persona la retención de líquidos. “Entre otras causas de deshidratación se incluye la disminución del estado funcional y la movilidad, problemas visuales, confusión y alteraciones cognitivas que

y yogur”, informa el doctor Varela. En esta franja de edad se recomienda beber más a menudo y en cantidades más pequeñas, para así evitar la distensión gástrica que disminuye rápidamente la sensación de sed. Por supuesto, los cuidadores y profesionales sanitarios desempeñan un papel fundamental a la hora de asegurarse de que las personas mayores dependientes estén bien hidratadas. Las personas mayores deben beber agua e ingerir alimentos de forma frecuente, en especial cuando existe un riesgo importante de deshidratación. Conviene recordar que una de las claves para envejecer bien es mantenerse hidratado. ●

**Las personas mayores presentan más riesgos de deshidratación, al tener menor sensación de sed y retener líquidos con más dificultad**