

# 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 muchas las factores que pueden afectar los niveles de glucosa cuando dormimos: la necesidad variante de insulina de nuestro cuerpo, cuánto glucosa produce el hígado, qué y cuánto comemos antes de ir a dormir, y cuánto 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 despiertas 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. ●