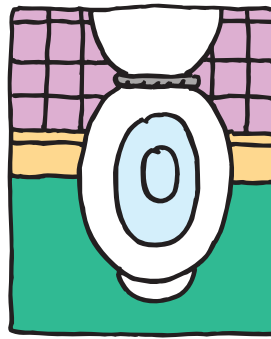


LA DIABETES Y LA HORA DE DORMIR



Las personas con diabetes pueden tener dificultades para dormir bien. El estrés del día, la sed o tener que orinar con frecuencia son solo algunos de los problemas que pueden despertar a alguien en la noche.



Otros problemas para dormir pueden incluir:

- pausas o interrupciones en la respiración que pueden despertarlo o acortar el tiempo de sueño (término médico: apnea del sueño)
- movimientos esporádicos de las piernas o sensación de adormecimiento, hormigueo o dolor en las piernas
- dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir bien (término médico: insomnio).

¿Qué puede hacer?

Trate estos consejos para poder dormir bien:

- acuéstese y levántese todos los días a la misma hora
- haga 30 minutos de ejercicios al día (pero no muy tarde en el día)
- limite la cafeína y el alcohol, sobre todo después de las 3 P.M.
- dedique una hora antes de dormir a hablar tranquilamente, escuchar música o leer (nada de televisión, teléfono celular o computadora)
- duerma en una habitación fresca y oscura.



Visite a su médico si tiene problemas para dormir que no mejoran. Para todo el mundo es importante dormir bien toda la noche.