

Duerma bien, viva bien

Cómo el estrés y el sueño influyen en su riesgo de padecer diabetes

Video 8



Empecemos con una pregunta...

¿Cuántos de ustedes durmieron menos de 6 horas anoche?

7–9

horas los adultos necesitan cada noche

1 de cada 3 adultos no duermen lo suficiente



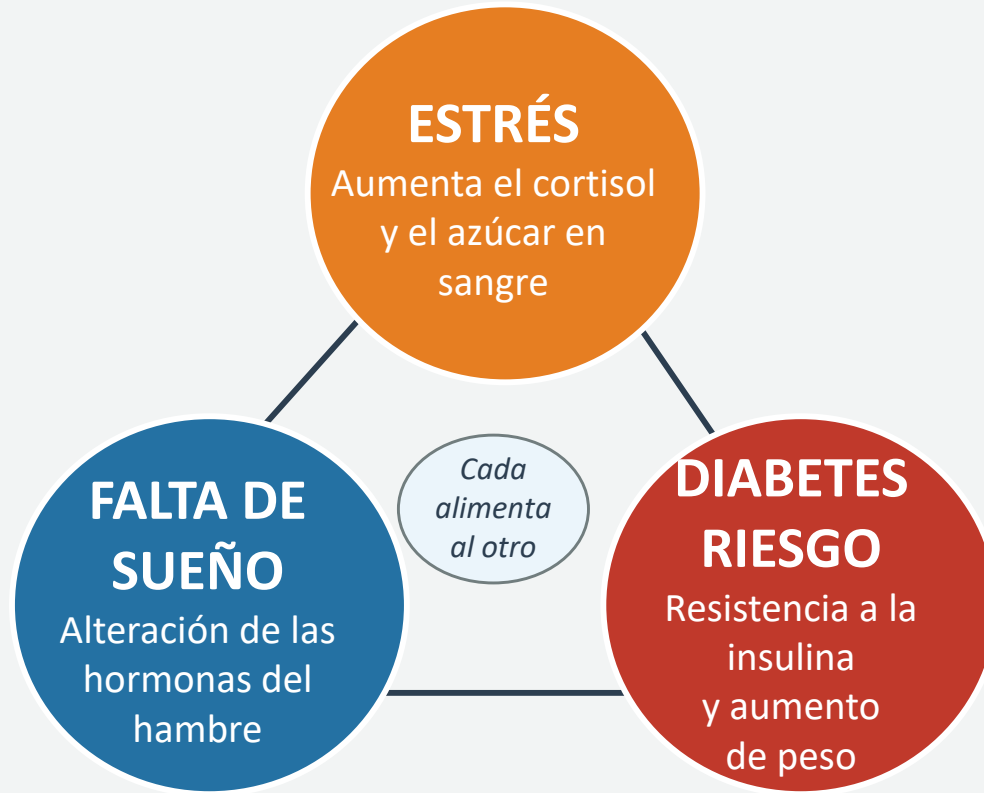
La falta de sueño aumenta el riesgo de diabetes



Estrés → Sueño → Diabetes: todo está relacionado

Romper **CUALQUIER** eslabón de este ciclo puede proteger su salud.

No tiene por qué arreglarlo todo. Empiece simplemente con un pequeño cambio.



Cómo afecta el estrés a su cuerpo



Un 45 % más de riesgo de diabetes tipo 2 con un alto nivel de estrés crónico

El estrés prolongado es el más perjudicial.

Las preocupaciones económicas, el estrés familiar y las presiones cotidianas pueden acumularse en su cuerpo con el paso del tiempo.

¿Qué ocurre cuando no se duerme lo suficiente?

2x

más riesgo
de diabetes
(menos de
6 horas/noche)

Más hambre



Antojos de dulces y carbohidratos

Más estrés



Cansancio = mayor dificultad para
afrentar las situaciones

Niveles más altos de azúcar en sangre



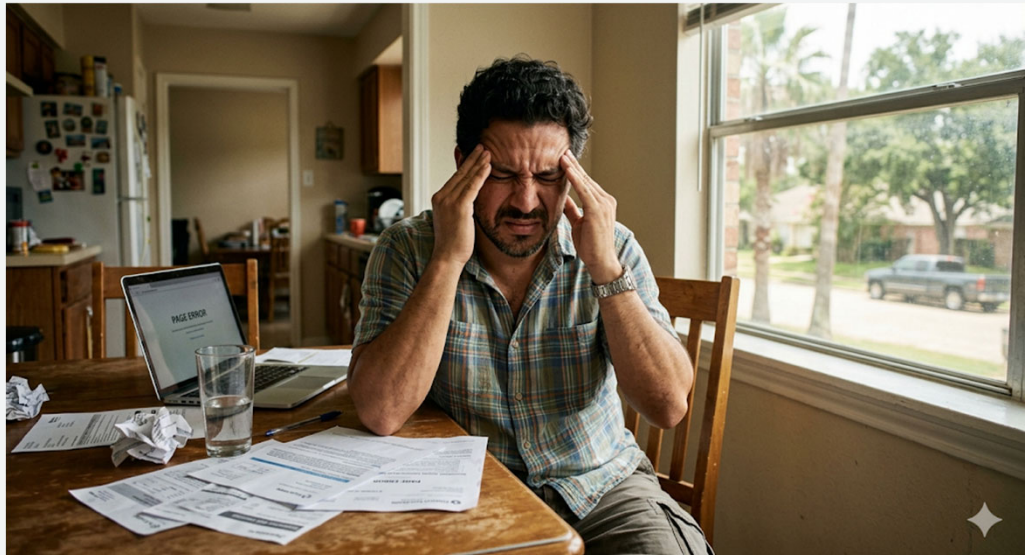
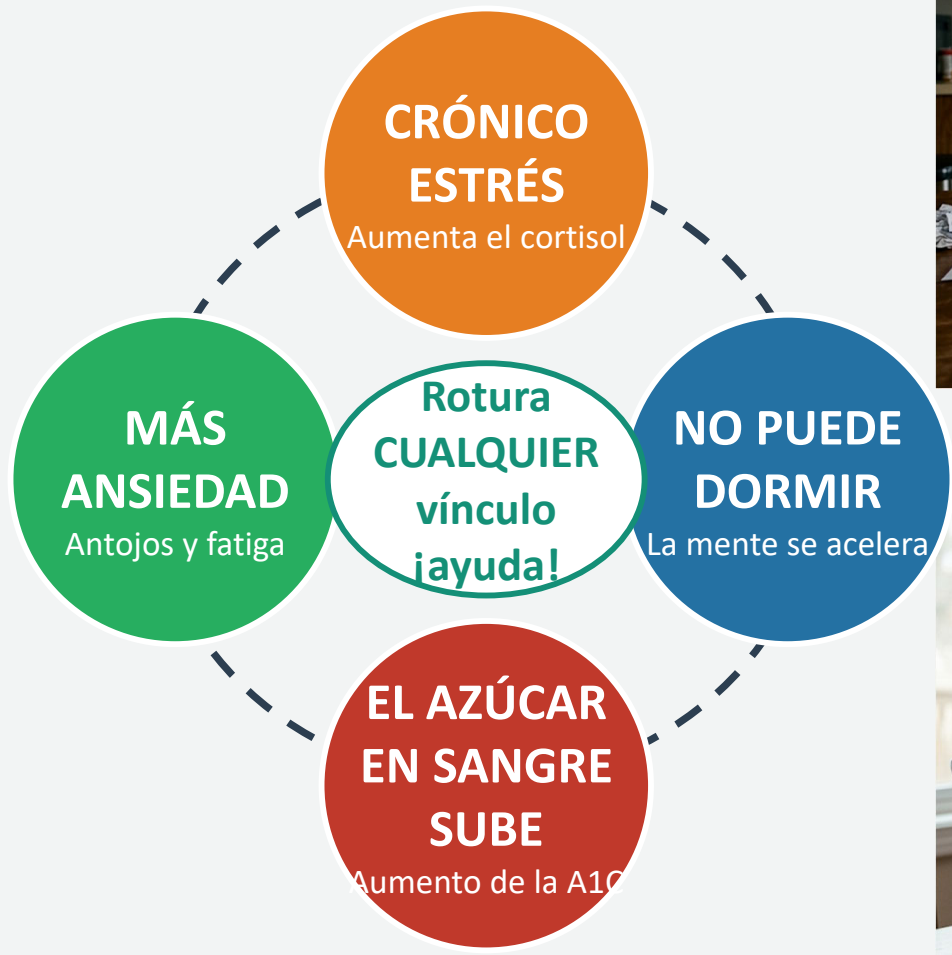
Incluso tras una mala noche

Más dificultad para hacer ejercicio



Poca energía durante todo el día

Se convierte en un círculo vicioso...



¿Quiénes corren mayor riesgo?



Comunidad hispana/latina

Tienen el doble de probabilidades de desarrollar diabetes



Trabajadores nocturnos y por turnos

Su reloj biológico se ve alterado



Cuidadores y padres

Interrupciones del sueño + estrés diario



Estrés financiero

El principal indicador de problemas de sueño



¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

Niños (6–12)

9-12 horas

Adolescentes (13-18)

8-10 horas

Adultos (18-64)

7-9 horas

Personas mayores (65+)

7-8 horas



¿Cómo es un sueño reparador?



Señales de un buen sueño

- Conciliar el sueño en menos de 20 minutos
- Dormir toda la noche
- Despertarse sintiéndose descansado
- Estar despierto sin necesidad de cafeína adicional
- Buen humor y concentración

Pasos sencillos que realmente ayudan

La misma hora de acostarse
todas las noches



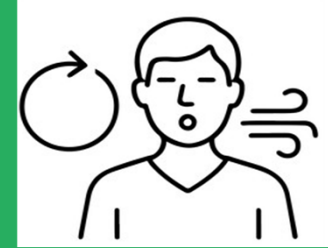
Entrena su reloj biológico

Sin teléfonos
30 minutos antes de acostarse



La luz azul impide
conciliar el sueño

Respiración 4-7-8



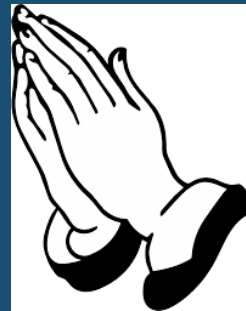
Inspire durante 4 segundos, retenga
el aire durante 7 y exhale durante 8

Caminar 10 minutos al día



Reduce el cortisol el mismo día

Oración / Comunidad



La conexión reduce el estrés

Sin cafeína después de las 2pm



Protege el sueño profundo



Su trabajador comunitario de salud (CHW) puede ayudarle a CONECTAR con recursos para romper este ciclo, paso a paso

- Le pondremos en contacto con servicios de atención médica gratuitos o de bajo costo
- Le ayudamos a elaborar un plan personal para el sueño y el estrés
- Derivarle a recursos comunitarios y de salud mental
- Le informamos en su idioma y a su ritmo
- Acompañarle en cada paso del camino

¡Fíjese OBJETIVOS para cuidar su salud!

Un pequeño paso esta noche puede ser el comienzo para romper el ciclo.

ESTA NOCHE

Pruebe la técnica de respiración 4-7-8 antes de acostarse.

Inhale durante 4 segundos →
Aguante la respiración 7 segundos →
Exhale durante 8 segundos

Repita 3 veces.

ESTA SEMANA

Fíjese una hora fija para acostarse y cúmplalo durante 7 días.

Comunique su objetivo su objetivo: compartirlo que sea más fácil cumplirlo!

Deje que su CHW le ayude a establecer objetivos que se adapten a SU vida.

Recuerde:

- ✓ El cuidado de la diabetes abarca tanto la mente como el cuerpo
- ✓ El sueño y el estrés SON controlables
- ✓ Pequeños cambios = grandes resultados con el tiempo
- ✓ No está solo: aquí tiene apoyo

¡Gracias!
¡Gracias!



Referencias

Comité de Práctica Profesional de la Asociación Americana de Diabetes. (2023). Normas de atención en diabetes: 2023. *Diabetes Care*, 46(Suplemento 1), S1–S291.

Cappuccio, F. P., y Miller, M. A. (2017). El sueño y las enfermedades cardiometabólicas. *Current Cardiology Reports*, 19(11), 110.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). Informe nacional de estadísticas sobre la diabetes. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Grandner, M. A. (2020). El sueño, la salud y la sociedad. *Sleep Medicine Clinics*, 15(2), 319–340.

Ingrosso, D. M. F., et al. (2023). Estrés y diabetes mellitus: mecanismos patogénicos y resultados clínicos. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 34–43.