



Las personas que sufren ausencia de respiración y alteraciones de la frecuencia cardiaca denominada apnea obstructiva del sueño están propensas a desarrollar diabetes, el riesgo incrementa si tienen una carga hereditaria de la enfermedad.

La apnea es un trastorno del sueño en el que las vías respiratorias se obstruyen y provocan interrupciones consecutivas al inhalar por varios segundos, generalmente la lengua evita el paso de aire y es necesario despertar con un ronquido y aspirar nuevamente; sin embargo, esto no significa que las personas que ronquen sufran este trastorno.

Una persona con apnea y factores de riesgo de diabetes esta propensas a desarrollar el padecimiento, debido a que el trastorno de sueño provoca cambios metabólicos incrementando la resistencia a la insulina, señaló la doctora en neurología de la UNAM, Rossana Huerta Albarrán.

La especialista también mencionó que el dormir poco provoca el aumento de peso porque el cerebro manda señales que generan la necesidad de consumir carbohidratos incrementando el apetito, esto eleva los niveles de colesterol debido a los cambios metabólicos que el cuerpo genera. Sí a eso se le agrega que las personas con obesidad están propensas a sufrir diabetes, la apnea juega un papel fundamental.

Este trastorno del sueño no sólo puede provocar diabetes, también es el responsable del incremento de colesterol, triglicéridos e hipertensión.

Las personas con esta patología –sugirió la especialista- deberían acudir a una Clínica del Sueño, a fin de tener u diagnóstico de la enfermedad o evitar su desarrollo.

Agregó que el uso de la tecnología es un detonante que provocar la falta de sueño. “Las personas en lugar de dormir cuando ya están en la cama sacan el teléfono celular, o la computadora, lo que les quita el sueño debido a que el núcleo plasmático de las células, (en la

que se encuentran sumergidas las fibras del ADN) reacciona a la luz”.

Mucho se ha dicho que dormir ocho horas son las adecuadas; sin embargo, el doctor Rafael Santana, médico especialista de la Clínica de Trastornos de Sueño de Universidad Autónoma de México, dice que no hay una hora de sueño fija, todo depende de la edad y la necesidad del cuerpo, por ejemplo un neonato llega a dormir hasta 16 horas al día, pero en los adultos puede ser suficiente cuatro o cinco horas, lo que importa es la calidad de sueño.

Se recomienda medir la cantidad de horas con las que uno se siente bien y respetar ese tiempo, lo que hacemos es poner al sueño como última opción, si nos da tiempo dormimos, y las cosas no deben ser así, dormir es fundamental para poder desarrollar las actividades, mencionó el doctor Rafael Santana.

El dormir bien provoca que estemos alertas, tengamos un buen ánimo, no necesitemos tomar una siesta durante el día y evitemos desarrollar enfermedades que la falta de sueño provoca. (

**Agencia ID**

)