



El sueño de mala calidad parece influir en la regulación del azúcar en sangre.

ENDOCRINOLOGÍA LA PROBABILIDAD SE TRIPLICA EN ESTOS PACIENTES

Diabetes y trastornos del sueño están relacionados

→ En los últimos años, diversos estudios han mostrado asociación entre diabetes y trastornos del sueño. Un nuevo estudio epidemiológico elaborado en Valencia ha confirmado que el riesgo es 2,8 veces mayor.

■ Enrique Mezquita

La privación de sueño experimental se ha relacionado con reducción de leptina y aumento de grelina -dos hormonas relacionadas con la regulación del apetito y, por tanto, con la posible incidencia de obesidad y diabetes-, y un estudio de la Universidad de Chicago demostró que una reducción a cuatro horas de sueño diarias durante una semana producía un estado prediabético en una población joven y sana. Por tanto, los pacientes con diabetes tienen más riesgo de padecer trastornos del sueño, los cuales a su vez pueden contribuir al desarrollo de diabetes tipo II.

Un estudio epidemiológico de la Unidad de Trastornos del Sueño y la Dirección de Calidad y Organización Asistencial del Hospital Universitario de la Ribera, de Alcira (Valencia), ha confirmado la asociación entre ambos fenómenos, concluyendo que el riesgo de padecer trastornos del sueño es 2,8 veces mayor en pacientes diabéticos.

Además, los resultados han demostrado que la prevalencia de diabetes entre los pacientes con trastornos del sueño es más del doble que en la población sin diagnóstico de trastornos del sueño.

Francisco Javier Puertas, jefe de la Unidad del Sueño del centro y presidente de la Sociedad Española del Sueño, ha explicado que, para realizar el estudio, se han utilizado los datos disponibles en los sistemas de infor-

El 15 por ciento de los pacientes con trastornos del sueño eran además diabéticos; es decir una prevalencia casi tres veces mayor

Los trastornos del sueño más comunes suelen ser el insomnio y el síndrome de apnea del sueño, tanto en los diabéticos como en los no diabéticos

mación clínica de Atención Primaria y especializada del Departamento de Salud a través de la historia clínica electrónica. Gracias a ellos, y teniendo en cuenta la población entre 15 y 75 años, se estableció que la prevalencia de la diabetes en la comarca, que cuenta con 250.000 habitantes, es de un 5,5 por ciento (13.688) y la de las patologías del sueño, de un 2,3 por ciento (5.749).

Cruzando los datos, ha explicado Puertas, "hemos comprobado que la población diabética con alguna patología del sueño alcanzaba el seis por ciento, frente a un dos por ciento con problemas de sueño en la población no diabética". Asimismo, el 15 por ciento de los pacientes con algún trastorno del sueño eran además diabéticos; es decir, una prevalencia de diabetes que duplica la existente en po-

blación sin trastornos del sueño.

El experto ha destacado que "un sueño insuficiente o de mala calidad parece perjudicar la habilidad y capacidad del organismo para regular el nivel de azúcar en sangre. Esta disfuncionalidad es considerada un factor de riesgo al evaluar el posible desarrollo de la diabetes tipo II".

En este sentido, ha hecho hincapié en que "si el mensaje general es que las patologías del sueño son un grupo de trastornos que requieren una mayor atención por parte de los profesionales, en el caso concreto de su relación con los diabéticos, el mensaje es doble".

Para Puertas, los resultados de esta investigación deben "alertar a los facultativos sobre la presencia de posibles patologías del sueño en pacientes diabéticos, tanto al inicio del diagnóstico como en los que presentan un difícil control de la glucemia".

Trastornos frecuentes

El especialista ha destacado que "el insomnio y el síndrome de apnea del sueño, son los problemas de sueño más prevalentes". No obstante, Puertas también ha señalado la importancia del síndrome de deuda crónica del sueño -ligera disminución de horas de sueño en días laborales-, "que, aunque es de difícil cuantificación porque no es tanto motivo del consulta, afecta a todos los tramos de edad, y en especial a la población trabajadora".