

WEBS

Páginas interesantes

La Fundación Diabetes ofrece una guía práctica y las direcciones de las asociaciones con las que contar

► Este año, con motivo de este día, se ha editado una «Guía práctica» dónde encontraréis información sobre alimentación saludable y diabetes:
www.fundaciondiabetes.org/diamundial/guias/guia practica_dmd2014.pdf

► En esta dirección todas las Asociaciones del Estado Español: www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/

LIBROS

Lecturas que dan respuestas

Libros en formato pdf descargables con los que conocer todo lo necesario para hacer lo más normal la vida de un niño con diabetes.

► «Lo que debes saber sobre la DIABETES en la edad pediátrica» que puedes descargar en:
www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/biblioteca/libro005.htm

► «A B C de la Diabetes»:
www.fundaciondiabetes.org/div/libro_abc/ABCdelaDiabetes.pdf

Tomar un desayuno saludable ayuda a controlar el apetito y las concentraciones de glucemia, en adultos y en niños, y reduce el riesgo de desarrollar diabetes

► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

mento de la obesidad infantil a nivel mundial. Según datos de la OMS, desde 1990 se ha pasado de 31 a 44 millones de niños obesos en el mundo. Una epidemia que pretende intentar frenar con campañas como ésta.

Mensajes claves de la campaña:

► «Invertir» en un desayuno saludable, que reducirá la carga mundial de diabetes y ahorrará miles de millones en pérdi-

da de productividad y costes sanitarios. Tomar un desayuno saludable ayuda a controlar el apetito y las concentraciones de glucemia, tanto en adultos como en niños, y por tanto reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Y en el aspecto negativo destaca que saltarse el desayuno va asociado al aumento de peso.

► «Garantizar» el acceso a un desayuno asequible y saludable es fundamental para reducir la carga mundial de diabetes. Se incide en este punto dada la amplia disponibilidad de alimentos baratos, densos en energía y bajos en contenido nutricional, que está potenciando la epidemia mundial de diabetes tipo 2, ya que una dieta sana es más cara.

DORMIR POCO ES UN RIESGO PARA SU SALUD

Todavía siguen siendo muchas las personas que creen que el sueño no es más que una absurda pérdida de tiempo, que es algo que se puede modificar a nuestro antojo sin mayores consecuencias



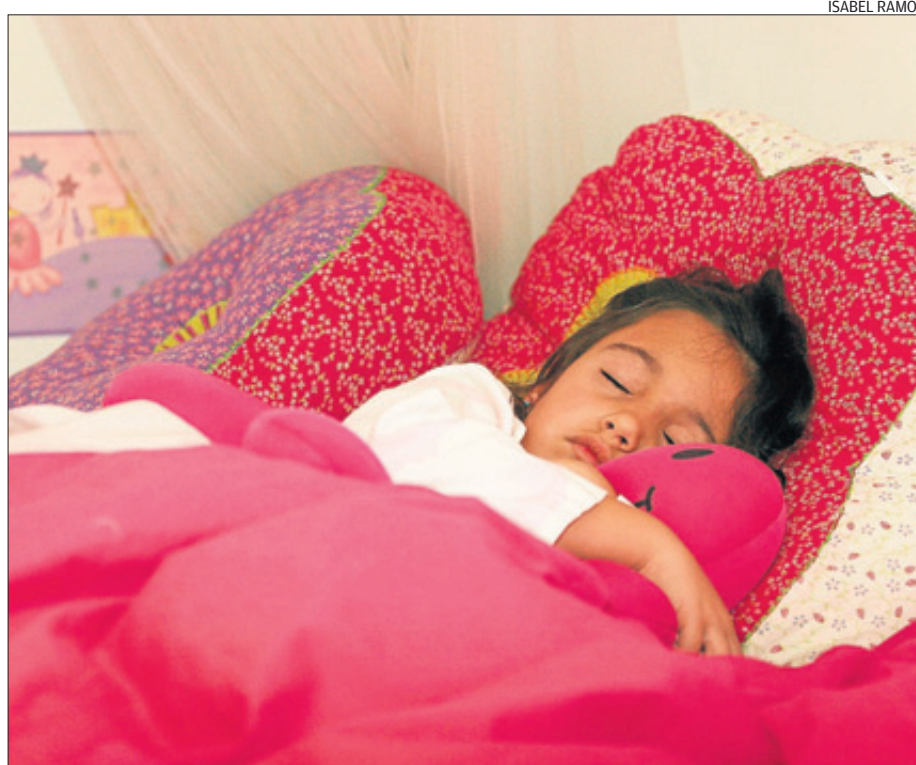
Tribuna

Dr. Javier Brualla

► Neurofisiólogo Clínico / Experto en Medicina del Sueño. Unidad de Sueño Hospital Vithas Internacional Medimar de Alicante.

Necesito más tiempo... tiempo para terminar ese asunto pendiente del trabajo, tiempo para estar con la familia, con los amigos, tiempo para mí, para poder leer, para mirar el Facebook,... Raro es el día que, por una u otra razón, no acabamos robándole tiempo al sueño. Actualmente estamos tan ocupados y el sueño está tan infravalorado que el hecho de «apañárselas con menos horas» se ha convertido en algo envidiable e incluso digno de elogio.

Todavía siguen siendo muchas las personas que creen que el sueño no es más que una absurda pérdida de tiempo, que es algo que se puede modificar a nuestro antojo sin mayores consecuencias. Es una gran equivocación; pensemos que si la naturaleza le ha dedicado tanto tiempo al sueño (con la actual esperanza de vida en este país van a ser unos 27 años los que nos vamos a pasar durmiendo) tiene que ser por alguna razón importante. Y así es, cada noche, cuando las luces se apagan, nuestro cerebro comienza a trabajar; de una forma algo distinta a como lo hace cuando estamos despiertos, pero realizando una serie de tareas de la máxima importancia para el organismo: mantiene el sistema inmune ayudando a prevenir infecciones, ordena y consolida toda la información y los aprendizajes adquiridos durante el día, mantiene el delicado equilibrio hormonal, restaura o reemplaza todo lo consumido o gastado durante el día, y además, a través de un complejo sistema de canales va eliminando toda la «basura» generada (toxinas y subproductos producidos por la actividad neuronal que se acumulan durante el día); de éste modo, se van a poder eliminar residuos tan nocivos como la



ISABEL RAMÓN

Dormir no es un lujo, sino una necesidad básica para el organismo.

Cada noche, cuando las luces se apagan, nuestro cerebro comienza a trabajar; de una forma algo distinta a como lo hace cuando estamos despiertos

proteína beta-amiloide, responsable de la enfermedad de Alzheimer.

Los españoles duermen 7,2 horas al día
¿Dedicamos al sueño las horas necesarias para que se puedan realizar correctamente todas estas funciones?, ¿... o estamos durmiendo menos de lo que deberíamos? Tiempo atrás, hace unos 50 años, el promedio de horas de sueño por noche estaba entre 8 y 8 ½ horas. Actualmente, según la Encuesta Nacional de Salud, se estima que en España se duerme un promedio de 7,2 horas al día; promedio que todavía es menor en los grandes núcleos urbanos (6 h. 39 min. de sueño al día en Madrid ó tan sólo 5 h. 46 min. en Tokio). Esto supone que, en general, dormimos en la actualidad entre 1 ½ - 2 horas menos que lo que se dormía a mediados del siglo pasado. ¿Es esto suficiente? o... ¿es

En España se duerme un promedio de 7,2 horas al día; promedio que todavía es menor en los grandes núcleos urbanos (6,39 horas en Madrid por ejemplo)

que ahora necesitamos dormir menos que nuestros antepasados?

Es cierto que el estilo de vida actual se parece muy poco al que existía hace 50 años; se vive más deprisa, siempre ocupados (superagendas), hay un creciente número de personas que trabaja en turnos de noche, se han generado nuevos hábitos, muchos de ellos poco saludables para el sueño (en éste país nos gusta cenar tarde y solemos acabar también acostándonos tarde), existen muchos más medios para poder estar siempre «activos» (televisión, internet, redes sociales,...), siempre con la posibilidad de estar «conectados las 24 horas». El problema que nos plantea éste nuevo modo de vida es que el cerebro (nuestro «sistema operativo») no ha evolucionado de la misma manera, no es ni más rápido ni más eficiente que antes y, eso significa

que para que pueda seguir realizando todas sus funciones correctamente necesita seguir durmiendo el tiempo necesario. Si no lo hace, esa basura y radicales tóxicos acumulados acabarán por afectar al normal funcionamiento de las células con riesgo de muerte neuronal; así lo confirma un estudio aparecido en la prestigiosa revista «Sleep» que muestra cómo, con una sola noche de privación de sueño, ya podían observarse signos de pérdida de tejido cerebral.

Todos sabemos qué ocurre cuando dormimos poco; conocemos esa sensación de somnolencia, cansancio, pensamiento lento e impreciso, irritabilidad, esa mayor dificultad para realizar las tareas diarias, ... pero éstas no son las únicas consecuencias; el déficit de sueño también es el causante de que se produzca un mayor número de accidentes laborales y de tráfico (se estima que en España hasta un 30% de los accidentes de tráfico están provocados por la falta de sueño), y también es el origen de lo que, con el tiempo, acabará por convertirse en un verdadero problema de salud pública: aparecen las primeras alteraciones metabólicas, aumenta el riesgo de obesidad, de diabetes, de accidentes cardíacos y cerebrovasculares, nos hacemos más vulnerables a sufrir un cuadro de ansiedad o una depresión y aumenta el riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer e incluso cáncer y, contra esto, citando a Sófocles, «el sueño es la única medicina efectiva».

Dentro de la política nacional de salud pública, el sueño sigue siendo el pariente pobre en materia de prevención de enfermedades y de promoción de la salud. Preocupa sobre todo la creciente privación de sueño que padece un grupo especialmente sensible de la población como son los adolescentes, donde se echa de menos una mayor labor de concienciación sobre los efectos negativos de un déficit crónico de sueño.

Dormir no es un lujo, sino una necesidad básica para la supervivencia del organismo. Antes de volver a intentar robarle tiempo al sueño deberíamos pensar en lo saludable que resulta el simple hecho de dormir todos los días «un poco más». Es sencillo, basta con respetar esas horas dedicadas al sueño y hacer del sueño una absoluta prioridad. «Pero ahora no ibas a...?» «No,...eso será mañana! Ahora debo irme a la cama, necesito dormir. ¡Buenas noches!».