Valoración del sueño

CALIDAD DEL SUEÑO

La calidad del sueño se define por tres puntos fundamentales :

- **Duración adecuada del sueño**
- **Tener un sueño continuo, no fraccionado**
- **Adecuada profundidad del sueño**

Para medir la calidad del sueño se puede emplear la *"Escala de Pittsburgh"* (1)



CRONOTIPO

- **Cronotipo matutino : personas que se levantan temprano y se acuestan temprano**
- **Cronotipo vespertino : personas que se levantan tarde y se acuestan tarde**
- **Existen otras variantes : Matutino moderado, vespertino moderado e intermedio**

Para determinar cronotipo : se puede emplear la versión Castellana del *"Cuestionario matutinidad-vespertinidad de Horne y Östberg"* (2)

CANTIDAD (HORAS DE SUEÑO)

- **La duración del sueño recomendada en la edad adulta es de 8 horas**
- **Dormir más de 9-10 horas es un sueño excesivamente prolongado**
- **Dormir entre 4-6 horas corresponde a un sueño excesivamente corto**
- **Valorar la somnolencia diurna *"Escala de Epworth"* (3)**





Recomendaciones

- **Se recomienda no ver televisión ni móvil 2 horas antes de acostarse**
- **Realizar ejercicio físico de manera regular, pero no las 3 horas previas a acostarse**
- **Evitar tomar café o té por la tarde-noche**
- **No fumar una hora antes de irse a la cama**
- **No tomar alcohol**
- **No realizar comidas copiosas antes de acostarse**
- **Espacio confortable, oscuridad, ropa cómoda, temperatura adecuada.**

Diabetes y sueño

El sueño influye en el control glucémico de las personas con diabetes.

- **Dormir entre 6-8 horas**
- **No tener microdespertares**
- **Tener una buena calidad del sueño**
- **Cronotipo matutino**

Ha demostrado un mayor beneficio sobre el control glucémico

1-: Macías Fernández JA, Royuela Rico A. La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Informaciones Psiquiátricas 1996; 146:465-472 2009. Buysse DJ, Reynolds CF, III, Monk TH et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practise and research. Psychiatry Res. 1989; 28:193-213.
2-Harder L, Oster H. Zirkadiane Rhythmen – Wie beeinflussen sie unser Leben? [Circadian rhythms - how do they influence our lives?]. Dtsch Med Wochenschr. 2019 Aug;144(15):1014-1017. German. doi: 10.1055/a-0662-1950. Epub 2019 Jul 26. PMID: 31350740.
3-Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep. 1991 Dec;14(6):540-5. doi: 10.1093/sleep/14.6.540. PMID: 1798888.
https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/recomendaciones_para_dormir_mejor.pdf

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud