

# *Personas que duermen menos de cinco horas puede desarrollar diabetes*

---



La Habana, 27 Abr (RHC) Las personas que duermen menos de cinco diarias, durante un año, tienen tres veces más riesgo de padecer una diabetes mellitus tipo 2, aseguró el psiquiatra e investigador mexicano Alejandro Jiménez Genchi.

'Lo que se ha encontrado en las investigaciones es que las personas que duermen un número menor de horas tiene algo que se llama incremento de la resistencia a la insulina', indicó el también coordinador de la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Psiquiatría.

Al respecto, Jiménez precisó que las células de las personas con insomnio responden menos a la hormona de la insulina, situación que altera la regulación de la glucosa.

'Colocaría más riesgo en las personas con problemas de desarrollar diabetes o las que ya tienen diabetes de no tener una buena regulación', comentó.

Asimismo, detalló que existen hormonas que determinan el apetito o la saciedad de las personas y que el dormir menos de cinco o seis horas 'conduce a que tengamos más apetito, menos saciedad e

incrementemos el consumo de alimentos y probablemente ingresa más glucosa, más azúcar'.

En el contexto de un evento organizado por la farmacéutica Sanofi en ocasión del Día Mundial del Insomnio, que se conmemora el 17 de marzo, Jiménez Genchi indicó que el trastorno de sueño también provoca tres veces más posibilidades de desarrollar hipertensión y una probabilidad de 45 por ciento de tener un infarto en el miocardio.

'También un riesgo hasta el doble a desarrollar trastornos psiquiátricos como la depresión, trastornos de ansiedad y también enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico como la obesidad', detalló el especialista.

Expuso que los tres principales síntomas del insomnio son problemas para comenzar a dormir, dificultad para mantenerse dormido y despertar constantemente más de tres veces a la semana durante tres meses, situación que afecta a 40 por ciento de la población mexicana.

'Por eso es tan importante asegurar más de seis horas de sueño, desde luego es un reto para un paciente con insomnio', finalizó.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/128254-personas-que-duermen-menos-de-cinco-horas-puede-desarrollar-diabetes>



**Radio Habana Cuba**