

# El Sueño y el Control de la Diabetes

Ahora, un Minuto de Salud.

Dormir suficiente puede parecer un sueño. Puedes hacer muchas cosas para mejorar tu sueño. Así, podrás manejar mejor tu diabetes.

La calidad del sueño puede ayudarte a:

Bajar tu nivel de azúcar en sangre.

Apegarte a tu plan alimenticio.

Mantener tu presión arterial en un rango sano.

Facilitar la pérdida de peso.

Y Mejorar tu estado de ánimo.

Lo mejor es dormir bien de 7 a 8 horas por noche. Prueba estos consejos:  
Se físicamente activo durante el día.

No consumas cafeína en las tardes. La nicotina y el alcohol pueden también afectar tu sueño.

Empieza una rutina antes de dormirte que ayude a relajarte, y no tengas en la recámara dispositivos electrónicos.

Habla con tu equipo médico sobre otras maneras de poder dormir bien, para que puedas manejar mejor tu diabetes.