

Perturbación del sueño y climaterio

Número Publicado el 31 de octubre de 2017

<http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.núm.4.octubre.662-671>
[URL:http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index](http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index)

Perturbación del sueño y climaterio

Sleep disturbance and climacteric

U Distúrbios do sono e climatério

¹ Luís A. Peralta-López
aperaltal1@hotmail.com

Recibido: 16 de enero de 2017 * **Corregido:** 25 de mayo de 2017 * **Aceptado:** 23 de octubre de 2017

¹ Médico Becario en Tocoginecología, Doctor en Medicina y Cirugía, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador.

Perturbación del sueño y climaterio

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo, transversal con la finalidad de identificar algunos factores, que pueden incidir en la mujer climatérica, que provocan perturbación en el sueño. Los principales resultados fueron: dificultad para iniciar el sueño (68.3%), le continuo sudores diurnos y sudores nocturnos (67.1%) y (65.0%) respectivamente fueron las principales alteraciones del sueño. La mayoría de las mujeres no realizan ejercicios físicos (65.0%). La ingestión de café ocupó la principal sustancia ingerida antes de acostarse (59.1%). Se concluyó que en la etapa del climaterio, la mujer presenta múltiples alteraciones, que dificultan conciliar un sueño reparador.

Palabras clave: mujer; climaterio; perturbación del sueño.

Abstract

A descriptive, cross-sectional study was carried out in order to identify some factors that may affect climacteric women, which cause disturbance in sleep. The main results were: difficulty to start the dream (68.3%), continuous diurnal sweats and night sweats (67.1%) and (65.0%) were the main sleep disturbances respectively. The majority of women do not perform physical exercises (65.0%). The ingestion of coffee occupied the main substance ingested before going to bed (59.1%). It was concluded that in the climacteric stage, the woman presents multiple alterations, which make it difficult to reconcile a restful sleep.

Keywords: woman; climacteric; sleep disturbance.

Resumo

Foi realizado um estudo descritivo e transversal, a fim de identificar alguns fatores que podem afetar as mulheres climatéricas, que causam distúrbios no sono. Os principais resultados foram: dificuldade em iniciar o sonho (68,3%), suores diurnos contínuos e suores noturnos (67,1%) e (65,0%) foram os principais distúrbios do sono, respectivamente. A maioria das mulheres não realiza exercícios físicos (65,0%). A ingestão de café ocupou a principal substância ingerida antes de ir para a cama (59,1%). Concluiu-se que no estágio climatérico, a mulher apresenta múltiplas alterações, o que torna difícil conciliar um sono reparador.

Palavras chave: mulher; climatério; perturbação do sono

Perturbación del sueño y climaterio

Introducción

El climaterio es un periodo de la vida de la mujer, en el que tiene lugar la desaparición de la función reproductiva e importantes cambios en el aparato genital, así como, en otras partes del organismo.¹

En ese mismo sentido la menopausia, la cual es el cese permanente de la menstruación por un mínimo de 12 meses, se divide en tres períodos, a saber:

Peri menopausia, que se inicia desde 3 a 5 años antes y se considera también homólogo al climaterio. Menopausia como tal, que se inicia al tener la mujer 12 meses sin presentar ciclo menstrual y pos menopausia, que llega hasta 15 años después.²

Esta etapa es muy compleja y variable en la vida de cada mujer, pues las fluctuaciones impredecibles de la función ovárica a las cuales está sometida, se manifiestan de múltiples maneras, afectan todo el organismo femenino, e incluye la piel, las mucosas, el cerebro y las arterias. Estos cambios hormonales incluyen disminución de los estrógenos por la disfunción folicular, con elevación de LH y FSH, disminución de progesterona y ausencia de andrógenos ováricos, producen cambios en el ciclo menstrual, los cuales se tornan más largos o más cortos, y más abundantes y más duraderos e irregulares.³⁻⁴

También son descritos otros trastornos psicológicos-cognoscitivos, los cuales incluyen depresión, irritabilidad, mala concentración, alteración de la memoria, y disfunción sexual por disminución de la lubricación vaginal y de la libido y dispareunia, vaginismo, prurito e incontinencia urinaria e insomnio.⁵

La atención clínica y la investigación de los fenómenos asociados a ella, se han incrementado en los últimos tiempos. En la literatura se encuentran muchos estudios relacionados con los fenómenos biológicos, pero relacionado con las causas culturales, psíquicas y del entorno social que influye en estos trastornos apenas han sido estudiados.⁶⁻⁷

El sueño es un proceso fisiológico, necesario para mantener la salud y para que el sistema nervioso funcione correctamente. Cuando no se duerme bien, se reduce la calidad de vida y pueden aparecer otros riesgos o agravarse otras enfermedades que ya se padecían.⁸

Perturbación del sueño y climaterio

La mujer presentará la mayoría de los problemas de sueño, entre las fases peri menopausia y menopausia. Las manifestaciones más frecuentes son los sofocos, depresión, ansiedad, irritabilidad, insomnio, ronquido, apnea del sueño y síndrome de piernas inquietas.⁸

Durante la menopausia, el trastorno del sueño relacionado con este estado es el insomnio, esto es debido a que producto del envejecimiento cerebral hay un descenso del triptófano libre cerebral, que es un aminoácido precursor de la serotonina principal, neurotransmisor involucrado en el sueño profundo o delta.⁹

Los cambios que se producen en el ritmo del sueño, son de causa multifactorial y se incrementan a medida que se envejece; por eso en la pos menopausia, aparece el insomnio como uno de sus síntomas, en los que se conjugan factores biológicos, psicológicos y físicos.⁶

Por todo lo anterior, determinamos realizar una investigación, con el objetivo de identificar algunos factores que pueden incidir en la mujer climaterica, provocando alteraciones en el sueño.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo transversal, en la consulta de climaterio de una clínica particular, durante el período comprendido entre septiembre de 2016 y septiembre de 2017, con la finalidad de identificar algunos factores que pueden incidir en la mujer climaterica, que provocan alteraciones en el sueño.

La población estudio, estuvo constituida por 120 pacientes que acudieron a la consulta por diferentes sintomatologías relacionadas con el climaterio y dentro de ellas, los trastornos del sueño.

Las técnicas y los instrumentos usados fueron:

Encuesta: fue aplicada a las mujeres en estudio, a fin de conocer las sintomatologías relacionadas con el climaterio y específicamente los trastornos con el sueño.

Se analizaron las siguientes variables: alteraciones del sueño, estilos de vida, socio demográfica, entre otras.

Perturbación del sueño y climaterio

Se utilizó una escala, para evaluar la gravedad de los síntomas que refieren las mujeres de cero a cuatro.

Para el procesamiento de la información se utilizaron el porcentaje como medida de resumen, del cual se obtuvieron los resultados para su posterior análisis y discusión.

Resultados

La edad media de las encuestadas era de 49 años y todas ellas habían tenido su último período menstrual durante los últimos tres años.

Más del 60 % de las mujeres encuestadas eran amas de casas, el resto trabajaban. El 100 % viven en zona urbana.

En la tabla 1, se muestra como alteraciones del sueño más frecuentes en mujeres en el climaterio, dificultad para iniciar el sueño (68.3%), le continuo sudores diurnos y sudores nocturnos (67.1%) y (65.0%) respectivamente.

Tabla 1. Pacientes con alteraciones de sueño

Alteraciones del sueño	Si	%
Mala memoria	77	64.1
Sofocos	52	43.3
Irritabilidad	41	34.1
Sudores nocturnos	78	65.0
Cambios de humor	56	46.6
Sudores diurnos	81	67.1
Sequedad vaginal	25	20.8
Hemorragia irregular	10	0.08
Ronca	32	26.6

Perturbación del sueño y climaterio

Pesadillas	26	21.6
Se duerme por el día	35	29.1
Terror nocturno	20	16.6
Se despierta para orinar	48	40.0
Dificultad para iniciar el sueño	82	68.3
Dificultad para mantener el sueño	68	56.6

Las mujeres que referían problemas con los sudores diurnos, experimentaron un promedio de 7 al día y las mujeres con problemas de sudores nocturnos sufrían un promedio inferior a 4 por la noche.

Asimismo se pidió a las mujeres que participaban en el estudio, que clasificasen la gravedad de los síntomas de la menopausia en una escala de cero a cuatro, donde cero era la ausencia de síntomas y cuatro era la mayor gravedad. La puntuación de gravedad promedio fue de 32.0 sobre 40 puntos posibles.

Como se observa en la tabla 2, hubo un predominio de las mujeres que no practicaban actividades físicas sistemáticas (65.0 %).

Tabla 2. Pacientes que realizan actividad física

Practican Actividad física	No	%
Si	42	35.0
No	78	65.0
Total	120	100

Perturbación del sueño y climaterio

El 84.2% de las mujeres, presentaban estrés en esta etapa de la vida.

La mayoría de las mujeres (59.1%), tienen como costumbre tomar café antes de acostarse, le continúan el hábito de fumar (58.3%).

Tabla 3. Costumbres antes de acostarse

Costumbres	No	%
Ingiere alimento	50	41.6
Café	71	59.1
Fuma	70	58.3
Leer	32	26.6

En la tabla 4, se aprecia que las mujeres estudiadas, 90.0%, dormían entre 5 y 7 horas, tiempo que puede resultar suficiente para que el sueño se considere reparador.

Tabla 4. Horas de sueños

Horas de sueños	No	%
Menos de 5	8	6.6
Entre 5 y 7	108	90.0
8 o mas	4	3.3
Total	120	100

En la tabla 5, se puede apreciar que a pesar de dormir en habitaciones con buenas condiciones (frescas) en 104 para una 86,6 %, existe dificultad para mantener un sueño reparador.

Perturbación del sueño y climaterio

Tabla 5. Clima de la habitación

Clima	No	%
Frio	10	8.3
Fresco	104	86.6
Caluroso	6	5.0
Total	120	100

Discusión

Dormir mal por la noche, es el problema más común y grave de los referidos por las mujeres de mediana edad, cuando sufren trastornos en el período y empiezan a acercarse a la menopausia. Las mujeres menopáusicas se despiertan a menudo por la noche, por inquietud, por ansiedad y por los sofocos nocturnos que hacen que se desvelen y que, a su vez, crean más ansiedad. Todo ello provoca un sueño no reparador y por ello al día siguiente la mujer siente cansancio, astenia.¹⁰

Investigadores de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Arizona, EE estudiaron las alteraciones del sueño, como síntoma del comienzo de la menopausia, la mala memoria resulto la alteración con un mayor porcentaje no coincidiendo con nuestro estudio, la cual fue dificultad para iniciar el sueño.¹¹

A la luz de los resultados alcanzados, las mujeres con climaterio se duermen temprano y se despiertan precozmente. “Puede decirse que estas mujeres muestran un adelantamiento de fase aproximadamente de una hora en los ritmos de actividad y reposo y en los hábitos de sueño y alimentación frente a las pre menopáusicas.¹² Estudio realizado por Martínez Camilo⁶, muestra que el mayor por ciento de las mujeres, tuvo entre 5 y 7 horas de sueño, lo que coincide con esta investigación.

Casi el 60% de la población mundial, tiene un estilo de vida sedentario. El desarrollo urbano y tecnológico ha llevado a una reducción de la actividad física, tanto en el trabajo como en casa. La falta de actividad ocurre con más frecuencia en las mujeres y en América, que supera en un 10% la media

Perturbación del sueño y climaterio

mundial, según los datos de la Organización Mundial de la Salud de 2015. Un estudio publicado en la revista *Menopausia* y realizado por la Sociedad Norteamericana de la Menopausia en más de 6.000 mujeres latinoamericanas, demuestra que este sedentarismo tiene ya consecuencias visibles: síntomas más severos en la menopausia, especialmente los vinculados con el insomnio y la depresión, y obesidad.¹³

Cada persona presenta una respuesta diferente a la cafeína, cantidades tan pequeñas como 250 MG, logran estimular de manera excesiva a algunas personas, el usarlo de manera crónica causa tolerancia (se requiere mayor cantidad de cafeína para lograr el mismo efecto). Ocasionalmente el ingerir grandes cantidades de cafeína, puede causar intoxicación que se manifiesta por nerviosismo, excitación, insomnio, cara roja (rubor facial), si a estos se le suma los síntomas propios del climaterio hay un agravamiento de los mismos.¹⁴

Para concluir, en la etapa del climaterio, la mujer presenta múltiples alteraciones que dificultan conciliar un sueño reparador.

Bibliografía

- 1- González Merlo J. *Menopausia y climaterio*. La Habana: Ed. Ciencias médicas; 2007. p. 151
- 2- Vázquez N. *Menopausia*, en: *Normas de ginecología y obstetricia*; Acosta Osio y cols. 3ª edición. Editorial Antillas, Barranquilla, Colombia. 1998; 267-268
- 3- Nachtigall L. *Síntomas de la perimenopausia*. *Clin Obstet Ginecol*. Mc Graw Hill, Interamericana, México. 1998; 4: 871-876
- 4- Celades M. *Aspectos clínicos en la menopausia*, en: *palacios, S. Climaterio y menopausia*. Editorial Mirpal, Madrid. 1993; 64-68
- 5- Acosta Osio G. *Trastornos del sueño durante la menopausia*. *Revista colombiana de menopausia* [citado 22 Dic 2016]; 8(4). Disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/menopausia/vm-84/meno8302-contribuciontrans/>

Perturbación del sueño y climaterio

- 6- Martínez Camilo Rodolfo Valentín. Trastornos del sueño y climaterio. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2010 [citado 22 Dic 2016]; 36 (4): 585-593. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2010000400012&lng=es
- 7- Agramante A. El climaterio femenino desde la perspectiva cualitativa de investigación. Rev Iberoamericana de revisiones en menopausia. 2006; 8 (1): 5-8
- 8- Sueño y menopausia. 2013. [citado 22 Dic 2016] Disponible en: <http://www.doctorferre.com/sueno-y-menopausia>
- 9- Portilla M. Alteraciones del sueño en la menopausia. Salud total de la mujer. 2001; 3 (3): 163-71
- 10- Trastornos del sueño durante la menopausia. 2016. [citado 22 Dic 2016] Disponible en: <http://www.flaviamenopausia.com/trastornos-sueno-menopausia>
- 11- Las alteraciones del sueño son el mayor síntoma del comienzo de la menopausia. 2008. [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: <Http://www.agenciasinc.es/Noticias/Las-alteraciones-del-sueno-son-el-mayor-sintoma-del-comienzo-de-la-menopausia>
- 12- Gómez-Santos C. et al. La menopausia está asociada a alteraciones relacionadas con el sueño y los ritmos circadianos 2016, [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: <http://ucc.um.es/noticias/963/la-menopausia-esta-asociada-a-alteraciones-relacionadas-con-el-sueno-y-los-ritmos-circadianos>
- 13- Menopausia. 2016. [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2016/02/23/ciencia/1456233119_846096.html
- 14- Café y sueño. 2016 [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: <https://ronquido.net/transtornos/cafe-y-sueno>