

Alteraciones del sueño durante la menopausia

CAPÍTULO 5



Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya



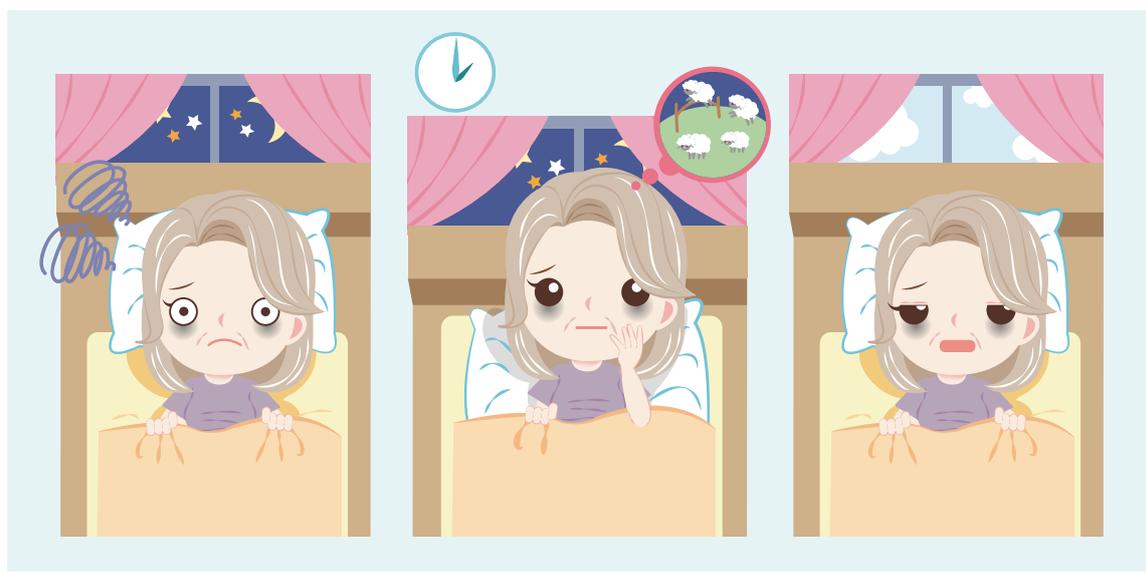
ALTERACIONES DEL SUEÑO

Tal y como demuestran diferentes estudios, durante la menopausia suelen aparecer trastornos del sueño o la dificultad para conciliar el sueño se ve intensificada en un número nada despreciable de mujeres.

Podemos encontrarnos diferentes situaciones como...

- Dificultad para quedarse dormida, lo que se conoce como latencia del sueño
- No dormir profundamente durante la noche (sueño no REM) sino sueño ligero y por tanto, levantarse muy cansada por no haber descansado lo suficiente
- Despertarse con frecuencia durante la noche y tener dificultad para volver a quedarse dormida
- No dormir el número de horas suficiente por despertarse demasiado temprano por la mañana
- Tener un sueño que no es reparador (sentirse cansado al despertarse y a lo largo del día)

En la transición menopáusica temprana se estima que hasta un 40 % de las mujeres experimentan dificultad para dormir. Esta cifra aumenta hasta un 46 % en la transición tardía.



Durante la menopausia, los cambios que se producen a nivel hormonal influyen tanto en los síntomas físicos como en la calidad del sueño. Los sofocos contribuyen de forma importante a estas alteraciones del sueño, ya que son más frecuentes durante la noche. Sin embargo, hay mujeres con insomnio que no tienen sofocos. La ansiedad y la depresión pueden contribuir también a estas alteraciones, ya que, además, las mujeres con sofocos tienen más tendencia a la depresión.

El tratamiento de los sofocos puede ayudar con las alteraciones del sueño. En este sentido, cada vez son más los medicamentos o complementos alimenticios con melatonina que, tomados antes de dormir, facilitan el descanso nocturno.

En ocasiones será preciso un abordaje multidisciplinar para el tratamiento etiológico del insomnio y posiblemente debamos consultar a otro especialista.

TE DAMOS CUATRO CONSEJOS PARA UN SUEÑO FELIZ:

- 1 Realizar cenas ligeras y seguir una dieta equilibrada
- 2 Mantenernos en buena forma física realizando ejercicio regular a poder ser por las mañanas y/o realizar actividades como el yoga, taichi o meditación que aumentan la concentración y ayudan a relajarnos
- 3 Mantener bien aireada la estancia y con una temperatura agradable, escoger ropa cómoda y ligera para dormir
- 4 Seguir buenos hábitos de sueño como ejemplo irnos a dormir cada día a la misma hora



Todo lo que
te interesa
saber sobre
la menopausia

PATROCINADO POR:

DONNA *plus*[®]