

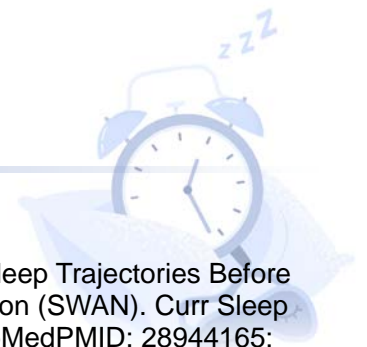
Hoja de datos: El sueño durante la transición menopáusica*

¿Qué tipos de cambios de sueño experimentan las mujeres durante la transición menopáusica?

- Para muchas mujeres, especialmente aquellas con buen sueño antes de la perimenopausia, el sueño no empeora durante esta etapa.¹
- No obstante, alrededor de la mitad de las mujeres notifican problemas de sueño durante la perimenopausia, en comparación con un 30 % durante la premenopausia.
- Los problemas de sueño comienzan a empeorar al principio de la perimenopausia, alcanzan su punto álgido al final de la perimenopausia, y luego se estabilizan o mejoran en la posmenopausia.¹
- La dificultad para permanecer dormida es el problema más común en la perimenopausia y puede prolongarse hasta la posmenopausia. Despertarse demasiado temprano también empeora en la perimenopausia, pero a menudo mejora en la posmenopausia.¹
- Los cambios hormonales durante la perimenopausia pueden causar problemas de sueño. Los sofocos o rubores y los sudores nocturnos causan despertares durante la noche. Pero, aun las mujeres que no tienen sofocos dicen que su sueño empeora durante la perimenopausia. Una razón potencial es que el cerebro se vuelve más activo durante el sueño en esta etapa, lo cual vuelve el sueño ligero y lleva a una peor calidad del mismo.¹⁻⁴
- Las estaciones también tienen un efecto: las mujeres perimenopáusicas tienen más problemas para dormir en el verano, cuando también experimentan más sofocos y sudores nocturnos, que en el invierno.⁵

¿Qué más debería saber usted sobre el sueño durante la transición menopáusica?

- Las mujeres corren más riesgo de apnea del sueño una vez su transición menopáusica comienza, lo cual podría estar relacionado con los cambios hormonales y el aumento de peso. Si usted experimenta ronquido o despierta jadeando, los cuales pueden ser síntomas de apnea del sueño, dígaselo a su médico.⁶
- El sueño difiere entre mujeres con herencias raciales o étnicas diferentes. Por ejemplo, en SWAN:
 - Las mujeres negras, chinas, japonesas, e hispanas o latinas tuvieron sueño más corto que las mujeres blancas.
 - Las mujeres negras e hispanas o latinas tuvieron más sueño interrumpido que las mujeres blancas.
 - Las mujeres negras, chinas, y japonesas tuvieron peor calidad de sueño que las mujeres blancas.
 - Puede que las diferencias raciales o étnicas en la calidad del sueño estén relacionadas con diferencias raciales o étnicas en problemas de salud, sofocos, sudores nocturnos, talla de cintura, inactividad física, tensión, problemas económicos, y salud emocional.
- Puede que permanecer activa al practicar deportes o ejercitarse le ayude a permanecer dormida durante la noche, mejore la calidad del sueño, reduzca el insomnio, y vuelva el sueño más profundo.⁸
- ¡A menudo el sueño mejora! Al convertirse en sexagenarias y adentrarse en la menopausia, las mujeres duermen más y pasan menos tiempo despiertas durante la noche que en la perimenopausia.⁹



Para más información, sírvase consultar:

1. Kravitz HM, Janssen I, Bromberger JT, Matthews KA, Hall MH, Ruppert K, Joffe H. Sleep Trajectories Before and After the Final Menstrual Period in The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Curr Sleep Med Rep.* 2017;3(3):235-50. Epub 2017/09/26.doi: 10.1007/s40675-017-0084-1. PubMedPMID: 28944165; PMCID: PMC5604858.
2. Campbell IG, Bromberger JT, Buysse DJ, Hall MH, Hardin KA, Kravitz HM, Matthews KA, Razor MO, Utts J, Gold E. Evaluation of the association of menopausal status with delta and beta EEG activity during sleep. *Sleep.* 2011;34(11):1561-8. Epub 2011/11/02.doi: 10.5665/sleep.1398. PubMed PMID: 22043127; PMCID:PMC3198211.
3. Sowers MF, Zheng H, Kravitz HM, Matthews K, Bromberger JT, Gold EB, Owens J, Consens F, Hall M. Sexsteroid hormone profiles are related to sleep measures from polysomnography and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep.* 2008;31(10):1339-49. PubMed PMID: 18853931.
4. Kravitz HM, Janssen I, Santoro N, Bromberger JT, Schocken M, Everson-Rose SA, Karavolos K, Powell LH. Relationship of day-to-day reproductive hormone levels to sleep in midlife women. *Arch Intern Med.*2005;165(20):2370-6. Epub 2005/11/17.doi: 10.1001/archinte.165.20.2370. PubMed PMID: 16287766.
5. Harlow SD, Elliott MR, Bondarenko I, Thurston RC, Jackson EA. Monthly variation of hot flashes, night sweats, and trouble sleeping: effect of season and proximity to the final menstrual period (FMP) in the SWAN Menstrual Calendar substudy. *Menopause.* 2020;27(1):5-13. Epub 2019/10/01.doi:10.1097/gme.0000000000001420. PubMed PMID: 31567864; PMCID: PMC6934911.
6. Hall MH, Matthews KA, Kravitz HM, Gold EB, Buysse DJ, Bromberger JT, Owens JF, Sowers M. Race and financial strain are independent correlates of sleep in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep.* 2009;32(1):73-82. Epub 2009/02/05. PubMed PMID: 19189781; PMCID: PMC2625326.
7. Matthews KA, Hall MH, Lee L, Kravitz HM, Chang Y, Appelhans BM, Swanson LM, Neal-Perry GS, Joffe H. Racial/ethnic disparities in women's sleep duration, continuity, and quality, and their statistical mediators: Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep.* 2019;42(5). Epub 2019/02/20.doi:10.1093/sleep/zsz042. PubMed PMID: 30778560; PMCID: PMC6519910.
8. Kline CE, Irish LA, Krafty RT, Sternfeld B, Kravitz HM, Buysse DJ, Bromberger JT, Dugan SA, Hall MH. Consistently high sports/exercise activity is associated with better sleep quality, continuity and depth in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep.* 2013;36(9):1279-88. Epub 2013/09/03.doi:10.5665/sleep.2946. PubMed PMID: 23997360; PMCID: PMC3738036.
9. Matthews KA, Kravitz HM, Lee L, Harlow SD, Bromberger JT, Joffe H, Hall MH. Does midlife aging impact women's sleep duration, continuity, and timing?: A longitudinal analysis from the Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep.* 2020;43(4). Epub 2019/10/22.doi: 10.1093/sleep/zsz259. PubMed PMID:31633180; PMCID: PMC7157190.

*SWAN reconoce que la raza es un constructo social y que incluir la raza o la etnicidad al describir nuestros hallazgos es complicado, porque hay razones a favor y en contra para ello. Al igual que otros estamos revisando activamente el mejor enfoque para asegurarnos de proveer a las pacientes la mejor información sobre su salud.