

# VENCIENDO AL INSOMNIO EN EL CLIMATERIO, ¿CÓMO HACERLO?

AUTORES: Ortuno Velasco, Antonio; Muñoz Naranjo, Cristina; Cano Lara, Raquel

Palabras clave: climaterio, insomnio, menopausia

## INTRODUCCIÓN

El cambio en la proporción de hormonas sexuales junto a una serie de factores propios de la etapa climaterica (síntomas vasomotores, sofocos, alteraciones metabólicas, aumento del riesgo cardiovascular, etc) genera en un gran porcentaje de la población femenina una de las patologías crónicas más silente y prevalentes, el insomnio.

El **insomnio** es una alteración a corto plazo en el que se tiene dificultad para conciliar el sueño, mantenerse dormido o lograr un sueño de calidad.



## OBJETIVOS

- Conocer la prevalencia de insomnio, factores de riesgo y si influye en la calidad de vida de las mujeres.
- Averiguar que tratamientos son efectivos para esta población

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado una revisión bibliográfica de documentos de sociedades científicas dedicadas al estudio y tratamiento del insomnio en el periodo climaterico y menopáusico, así como guías, revistas y artículos científicos. Algunas de las bases de datos empleadas han sido: Scielo, UpToDate y Cochrane, entre otras.

## RESULTADOS

Se ha comprobado que el **25% de las mujeres climatericas padecen insomnio**, aumentándose hasta un 64% en mujeres menopáusicas. Esta se puede producir por algunos factores como son los cambios hormonales, los síntomas vasomotores, la modificación de los ritmos circadianos, los posibles trastornos de estado de ánimo y ansiedad, la coexistencia de otras enfermedades y el estilo de vida

### Tratamientos para el insomnio:

- Medidas no farmacológicas (1era medida a tomar): educación sobre higiene de la salud (seguir un horario fijo, cuidar los factores ambientales, instalaciones adecuadas, evitar comer y beber 3 horas antes de dormir, evitar la ingesta de café, bebidas energéticas y tabaco, evitar siestas prolongadas de más de 30 minutos, realizar ejercicio físico diario e ir a la cama cuando se tenga sueño) y terapias cognitivo - conductuales.

- Medidas farmacológicas (2nda medida a tomar): plantas medicinales (valeriana, pasiflora, amapola de California, espino blanco, lúpulo, etc), agonistas de los receptores de melatonina, benzodiacepinas (lorazepam y lormetazepam, análogo de las benzodiacepinas (zolpidem), antidepresivos (doxepina) y antihistamínicos (doxilamina)

## CONCLUSIONES

El insomnio es una de las patologías más frecuentes y silentes que padecen más de la mitad de las mujeres climatericas. Recaltar que comenzaremos desde la corrección de los hábitos previos del sueño, pasando por el consumo de plantas medicinales y fitoterapia para finalizar, en caso necesario, con los medicamentos de prescripción médica.

Nosotros, como matronas, somos las principales encargadas de conocer, controlar, manejar y aminorar los problemas de estas pacientes.

## BIBLIOGRAFÍA

