



OPCIONES DE TRATAMIENTO DEL INSOMNIO EN LAS MUJERES POSMENOPÁUSICAS

Belén Escobar Ordóñez

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense Madrid. UCM. Junio 2019.

INTRODUCCIÓN

La menopausia es el cese de la menstruación durante 12 meses consecutivos como consecuencia de la pérdida de la actividad folicular ovárica asociada generalmente al envejecimiento.

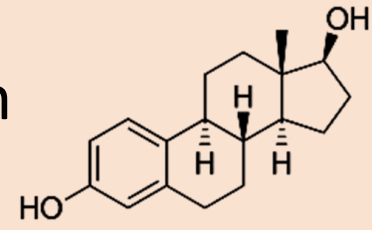
FACTORES QUE INFLUYEN

→ Edad 45-55

→ Sexo: mujer



→ Disminución estrógenos



Articulares

Vasomotores

INSOMNIO

Se presenta en forma de dificultad para iniciar o mantener el sueño y puede ser temporal o crónico.

SÍNTOMAS MENOPÁUSICOS

Urinarios

Trastornos cognitivos

Vaginales

OBJETIVOS

1. Conocer la prevalencia de los trastornos del sueño en las mujeres menopáusicas.
2. Conocer los posibles tratamientos fitoterapéuticos del insomnio.
3. Realizar una comparación de la eficacia de los tratamientos en las mujeres menopáusicas frente a otros grupos de población.
4. Conocer las técnicas de higiene del sueño.

METODOLOGÍA

- Búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos:



- Parámetros utilizados para medir el insomnio y los síntomas menopáusicos:

- Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).
- Índice de Cooperman (IC).
- Actigrafía.
- Polisomnografía.
- Diario de sofocos del North Central Cancer Treatment Group (NCCGT).
- Women's Health Initiative Insomnio Rating Scale (WHIIRS).
- Despertares nocturnos (WASO).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos del SAWN muestran que la prevalencia de los trastornos del sueño en las mujeres premenopáusicas es entre el 16% y 42%, en las perimenopáusicas entre el 39% y 47% y en las posmenopáusicas entre el 35% y 60%. Estos trastornos empeoran la calidad del sueño y son multifactoriales.

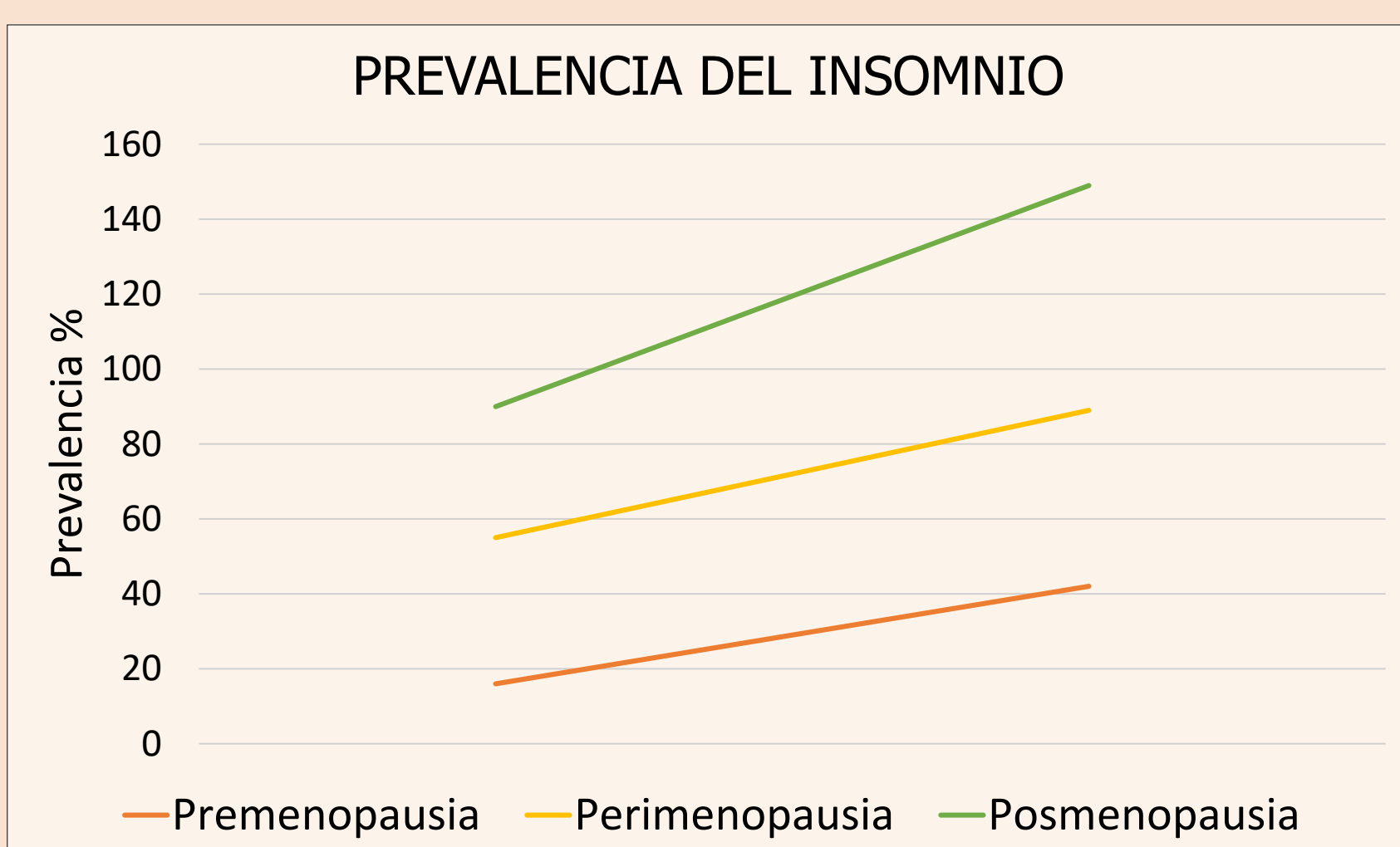


Figura 1. Prevalencia del sueño en las mujeres premenopáusicas, perimenopáusicas y posmenopáusicas.

PLANTAS MEDICINALES Y MELATONINA EN EL INSOMNIO

Tabla 1. Comparación de los efectos de melatonina, pasiflora y valeriana en el insomnio en adultos y mujeres posmenopáusicas

Nombre común/ Nombre científico	Melatonina	Pasiflora/ Passiflora Incarnata	Valeriana/ Valeriana Officinalis
Mecanismos	Regulación del ritmo circadiano	Activación del receptor GABA _A	Aumento del GABA en la hendidura sináptica
Efecto en mujeres posmenopáusicas	✓	✓	✓
Efecto en adultos	✓	✓	✗

Este trabajo se centra en el estudio del efecto de la melatonina y las plantas medicinales, especialmente pasiflora y valeriana, en el tratamiento del insomnio en mujeres posmenopáusicas y adultos. En los estudios revisados observamos que la melatonina y la pasiflora mejoran los trastornos del sueño en ambos grupos de población. Mientras que la valeriana mejora los síntomas menopáusicos y el insomnio en mujeres posmenopáusicas, pero no mejora los trastornos del sueño en adultos.

HIGIENE DEL SUEÑO

- Evitar tomar sustancias excitantes.
- Mantener un ambiente propicio para dormir.
- No realizar cenas copiosas.
- Evitar siestas de larga duración (no >30 min).
- Realizar ejercicio físico, pero no a última hora del día.
- Tener siempre la misma rutina de sueño.
- No utilizar pantallas en la cama.
- Realizar ejercicios de relajación antes de irse a dormir.

Las medidas de higiene del sueño son una serie de hábitos de conducta y recomendaciones orientadas a personas con problemas de insomnio para facilitarles el comienzo y mantenimiento del sueño.

CONCLUSIONES

- La prevalencia de los trastornos del sueño aumenta en la posmenopausia.
- La melatonina mejora los WASO y las puntuaciones del PSQI por lo que puede utilizarse como tratamiento para los problemas de insomnio.
- La valeriana mejora las puntuaciones del PSQI en mujeres posmenopáusicas con problemas de insomnio, pero no existe evidencia científica que apoye su uso en adultos.
- La pasiflora es efectiva en el tratamiento del insomnio y síntomas menopáusicos porque disminuye las puntuaciones del IC y mejora la calidad del sueño .
- Las técnicas de higiene sueño mejoran las puntuaciones del WHIIRS en mujeres posmenopáusicas. Su eficacia es mayor cuando se asocia a plantas medicinales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Chen W et al. A randomized, placebo-controlled trial of melatonin in breast cancer survivors: impact on sleep, mood, and hot flashes. Breast Cancer Res Treat. 2014;145(2):381-8.
2. Taavoni S et al. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause. 2011;18:951-5.
3. Fahami F et al. A comparative study on the effects of Hypericum Perforatum and passion flower on the menopausal symptoms of women referring to Isfahan city health care centers. Iran J Nurs Midwifery Res 2010;15:202-7.
4. Duman M et al. The effect of sleep hygiene education and relaxation exercises on insomnia among postmenopausal women: A randomized clinical trial. 2018;24(4):e12650.
5. Jehan S et al. Sleep Disorders in Postmenopausal Women. J Sleep Disord Ther. 2015;4(5).