

Los cambios hormonales durante la menopausia impactan en el sueño

Estudian si los cambios en las concentraciones hormonales durante la transición menopáusica pueden afectar el sueño.

Fuente: *Sleep 2008; Advance online publication*

MedWire News: las concentraciones de hormonas esteroides sexuales se relacionan con la cantidad y calidad del sueño durante la transición menopáusica, sugiere una investigación.

Investigadores estadounidenses compararon síntomas subjetivos del sueño, diarios de sueño, actigrafía de muñeca y estudios domiciliarios de polisomnografía con los cambios hormonales en 365 mujeres maduras.

Los cambios rápidos en la hormona folículo-estimulante se asociaron considerablemente con un porcentaje más elevado de sueño delta y un tiempo total de sueño más prolongado, pero también más satisfacción en la calidad del sueño informada por las mujeres. Las concentraciones de estradiol en la base se asociaron modesta y negativamente con la calidad del sueño.

Las mujeres en el cuartilo inferior de concentraciones de testosterona total en la base tuvieron más tiempo de vigilia después del inicio del sueño que las ubicadas en el cuartilo superior.

Una menor proporción estradiol/testosterona, la que según dicen los investigadores refleja un entorno androgénico creciente con la transición menopáusica, se asoció con menos tiempo de vigilia después del inicio del sueño.

“Nuestros resultados sugieren el valor de tener mediciones de la rapidez de la transición menopáusica además de medidas objetivas del sueño en las mujeres que informan insatisfacción con el sueño”, concluyen Mary Fran Sowers (Universidad de Michigan, Ann Arbor) y colaboradores.

“Los médicos cuyas pacientes incluyen mujeres con transiciones rápidas podrían querer considerar intervenciones (terapéuticas y/o de estilo de vida) que traten la sintomatología menopáusica, de existir, más que estar limitadas a intervenciones que se orienten solamente a las características del sueño”.