Perlas

Sueño pobre en relación con la menopausia natural: un estudio poblacional de 14 años de seguimiento en mujeres de edad mediana.

Menopause. 2014 Dec 29. [Epub ahead of print]

FREEMAN EW1, SAMMEL MD, GROSS SA, PIEN GW.

Este estudio tiene como objetivo estimar la prevalencia y los predictores de mal sueño moderado/ grave en relación con el Ultimo Periodo Menstrual (FMP) en mujeres de mediana edad.

Se llevaron a cabo evaluaciones anuales en una cohorte poblacional de 255 mujeres. Todas eran premenopáusicas al inicio del estudio de cohortes y habían llegado a la menopausia natural durante los 16 años de seguimiento. La medida de resultado fue la gravedad de la falta de sueño, según lo informado por las participantes en las entrevistas anuales durante 16 años y como se evaluó en relación con el FMP.

La prevalencia anual de la falta de sueño moderada/grave varió en gran medida de aproximadamente 28 % a 35 %, sin diferencias significativas en cualquier año en relación con el FMP para la muestra general. Cuando el estado de sueño se estratificó al inicio del estudio antes de la menopausia, el estado de sueño premenopáusico predice fuertemente la falta de sueño alrededor del FMP. Las mujeres con falta de sueño moderada/severa en la premenopausia eran aproximadamente 3,5 veces más propensas a tener problemas de sueño moderados/ graves alrededor de la menopausia que quienes no tenían falta de sueño al inicio del estudio en el análisis ajustado (odds ratio, 3,58; IC del 95 %, 2,50-5,11; P < 0,0001), mientras que quienes tenían leves problemas de sueño en la premenopausia eran aproximadamente 1,5 veces más propensas a tener graves problemas de sueño moderada/severo alrededor de la menopausia (odds ratio, 1,57; IC del 95 %, 0,99-2,47; p = 0,053).

No se encontró asociación significativa entre la falta de sueño y el tiempo con respecto a la FMP entre las mujeres premenopáusicas que no tenían problemas de sueño al inicio del estudio.

Los sofocos se asociaron significativamente con el sueño pobre (odds ratio, 1,79; IC del 95 %, 1,44-2,21; p < 0,0001 en el análisis ajustado), pero no tenían interacción con severidad del sueño basal (interacción p = 0,25), lo que indica que los sofocos contribuyeron a la falta de sueño sin importar el estado basal del sueño.

Los resultados muestran una alta prevalencia de problemas de sueño moderados/severos en mujeres de mediana edad, con solo un pequeño subgrupo «en riesgo» que tiene un aumento significativo de la falta de sueño en relación con el FMP. El estado de sueño al inicio del estudio en premenopáusicas y los sofocos concurrentes predicen de manera consistente y fuerte la falta de sueño en la transición a la menopausia.

En general, la falta de sueño no aumenta alrededor del FMP y con frecuencia se produce en ausencia de los sofocos, lo que indica que las dificultades del sueño en la transición a la menopausia en las mujeres generalmente sanas no están simplemente asociadas con disminución de la función del ovario.