Perlas

Sueño durante la transición menopáusica: un seguimiento de seis años

Sleep. 2017 19 de mayo. Doi: 10.1093 / sleep / zsx090. [Epub delante de impresión]

Lampio L, Polo-Kantola P, Himanen SL, Kurki S, Huupponen E, Engblom J, Heinonen OJ, Polo O, Saaresranta T.

Objetivos del estudio: La transición menopáusica se asocia con una mayor insatisfacción con el sueño, pero los efectos sobre la arquitectura del sueño son conflictivos. Este estudio prospectivo de seis años de seguimiento fue diseñado para evaluar los cambios en las etapas del sueño y la continuidad del sueño que se producen en las mujeres durante la transición de la menopausia.

Participaron sesenta mujeres (edad media 46,0 años, SD 0,9). Todas las mujeres eran premenopáusicas al inicio, y en el seguimiento de seis años, las mujeres se encontraban en diferentes etapas de transición menopáusica. Se utilizó la polisomnografía para estudiar la arquitectura del sueño al inicio y durante el seguimiento. Se evaluaron los efectos del envejecimiento y la menopausia (evaluados como cambios en la hormona estimulante del folículo sérica, S-FSH) en la arquitectura del sueño utilizando modelos de regresión lineal.

Después de controlar el índice de masa corporal y los síntomas vasomotores y depresivos, el envejecimiento de seis años dio como resultado un tiempo de sueño total más corto [TST, B - (B 1,0; IC del 95%: 0,1-1,9), despertar después del inicio del sueño (B 37,7; IC 95%, IC 12,5-63,0), despertares por hora (B 1,8, IC del 95% 0,8-2,8) e índice de excitación (B 2,3, IC del 95%: 0,1-4,4). Mayor concentración de S-FSH en la transición menopáusica se asoció con aumento de SWS (B 0,09, IC 95% 0,01-0,16) después de controlar por los factores de confusión.

Los autores concluyen que un deterioro significativo de la continuidad del sueño ocurre cuando las mujeres envejecen de 46 a 52 años, pero el cambio desde la premenopausia hasta el estado menopáusico restaura el sueño de onda lenta.