



Universidad de Cartagena

Fundada en 1827

S I M P O S I O
TRASTORNOS DEL SUEÑO
PRESENTE Y FUTURO
BOGOTÁ 21 & 22
FEB 2020

ALTERACIONES DEL SUEÑO Y EL SÍNDROME CLIMATÉRICO

Álvaro Monterrosa-Castro
Facultad de Medicina
Universidad de Cartagena



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
"SALUD DE LA MUJER"
— 20 Años —

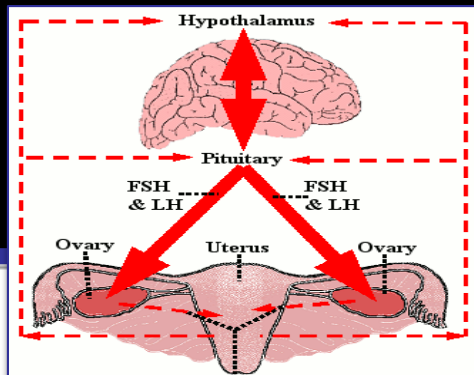


**Climaterio
(Etapa Vital)**

**Menopausia
(Fin Menstrual)**

**Síndrome
Climatérico
(Síntomas)**

Harlow. STRAW . Menopasue. 2012;19(4):387-395.



Final Menstrual Period (FMP)



Stages:	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2
Terminology:	Reproductive			Menopausal Transition			Postmenopause	
	Early	Peak	Late	Early	Late*		Early*	Late
				Perimenopause				
Duration of Stage:	Variable			Variable		1 yr	4 yrs	Until demise
Menstrual Cycles:	Variable to Regular	Regular		Variable cycle length (>7 days different from normal)	≥ Skipped cycles and an interval of amenorrhea (≥60 days)	Amen x 12 mos	None	
Endocrine:	Normal FSH		↑ FSH	↑ FSH			↑ FSH	

* Stages most likely to be characterized by vasomotor symptoms

↑ = elevated

HOSTED BY



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Sleep Science

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ssci



SIMPOSIO
TRASTORNOS DEL SUEÑO
PRESENTE Y FUTURO
BOGOTÁ 21-22
FEB 2020

Sleep Science. 2016;9:169178

Review article

Instruments to study sleep disorders in climacteric women[☆]

Álvaro Monterrosa-Castro^{a,*}, Katherin Portela-Buelvas^b, Marlon Salgado-Madrid^c,
Joulen Mo-Carrascal^c, Carolina Duran-Méndez Leidy^c

^a Physician, Gynecology and Obstetrics, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

^b Physician, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

^c Student, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

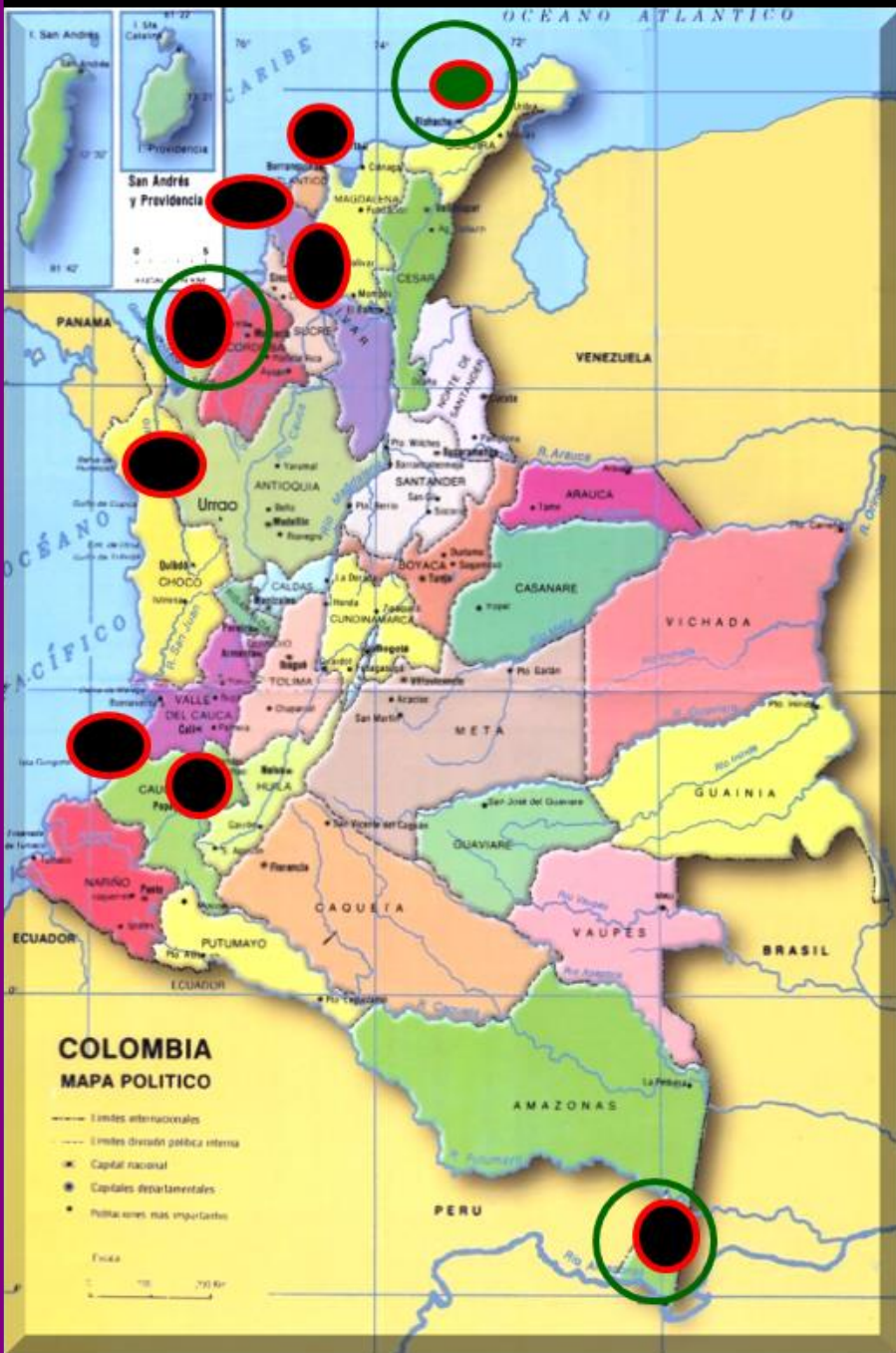


Table 1

Scales to study sleep disorders in climacteric women.

	Autors (Ref.)	Year	Scale	Type of Sleep Disorders
1	Bastien et al. [21].	2001	Insomnia Severity Index (ISI)	Perceived insomnia severity
2	Soldatos et al. [17]	2000	Athens Insomnia Scale (AIS)	Insomnia. Quantification of sleep problems.
3	Buysse et al. [25]	1989	The Pittsburgh Sleep Quality Index: (PSQI)	Quality of sleep Distinguishing in good and poor sleepers.
4	Johns [29]	1991	Epworth Sleepiness Scale (ESS)	Daytime sleepiness
5	Jenkins et al. [32]	1988	Jenkins Sleep Scale (JSS)	High frequency of sleep disorders
6	Partinem and Gislason [35]	1995	Basic Nordic Sleep Questionnaire (BNSQ)	Quality of sleep
7	Ellis et al. [37]	1981	The St Mary's Hospital Sleep Questionnaire (SMHSQ)	Quality of sleep

CAVIMEC - MORFEM CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA Y ETNIAS COLOMBIANAS



METODOLOGÍA CAVIMEC

Estudio Transversal

Inclusión prospectiva (2006-2025)

Mujeres Colombianas 40-59 años

Afrodescendientes – Mestizas- - Indígenas

Auto-reconocimiento – Características

Encuestas puerta a puerta

Encuestadoras – Mujeres en su Comunidad

Formulario Sociodemográfico

**Varias Escalas validadas: Calidad de vida,
Sexualidad, Sueño, Stress, T. Alimentario,
Ansiedad/depresión, Soledad, Religiosidad**



METODOLOGÍA CAVIMEC

Participación Anónima - Voluntaria

Consentimiento informado

Aprobado Comité de ética Univ. Cartagena

Declaración Helsinki

Legislación colombiana

Estudio sin Riesgo

EPI-INFO, SPSS.

Aporta información a REDLINC

2018: Base de datos (6.389 Mujeres)

Formación Estudiantes Pregrado y

Posgrado Universidad de Cartagena - Colombia



Assessment of sleep quality and correlates in a large cohort of Colombian women around menopause

Alvaro Monterrosa-Castro, MD,¹ Martha Marrugo-Flórez, MD,² Ivette Romero-Pérez, MD,³ Ana M. Fernández-Alonso, MD, PhD,⁴ Peter Chedraui, MD, MSc,⁵ and Faustino R. Pérez-López, MD, PhD⁶

Menopause. 2013; 20(4):464-469

N= 1085 Mujeres

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)

Edad: 40-59 años. Mujeres en su Residencia. Estados Menopáusicos. Saludables

Factores de Riesgo para Puntuación Elevada: Elevada paridad - Ausencia de Pareja Sexual – Bajo Nivel Educativo - Perimenopausia - Habito de Fumar - Elevado IMC - Hipertensión Arterial - Afrodescendiente

Prevalencia de Disturbios del Dormir en Mujeres Climatéricas Colombianas

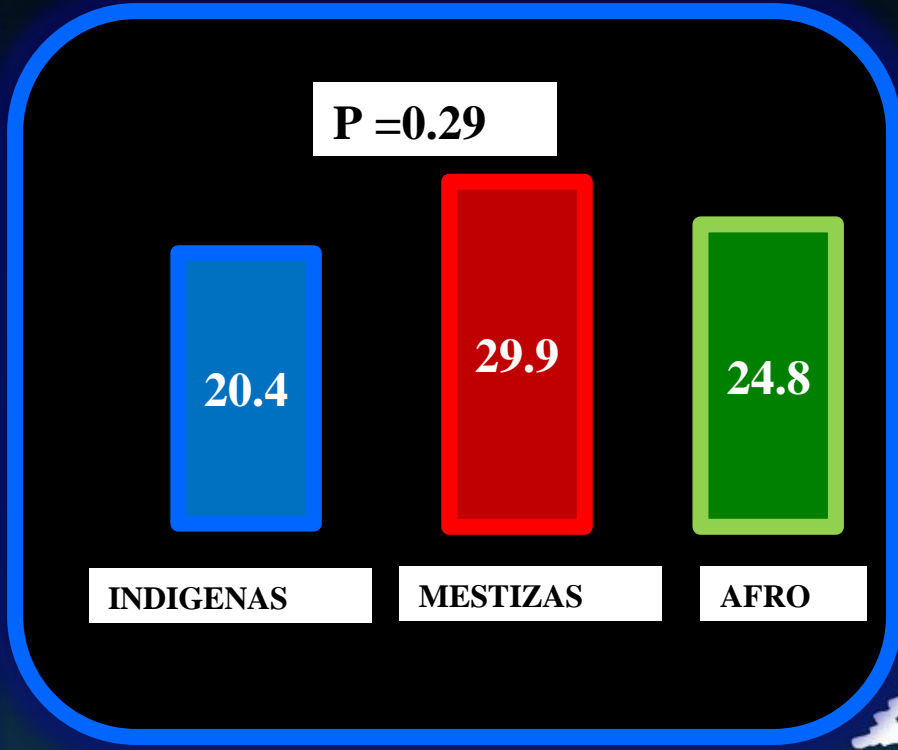
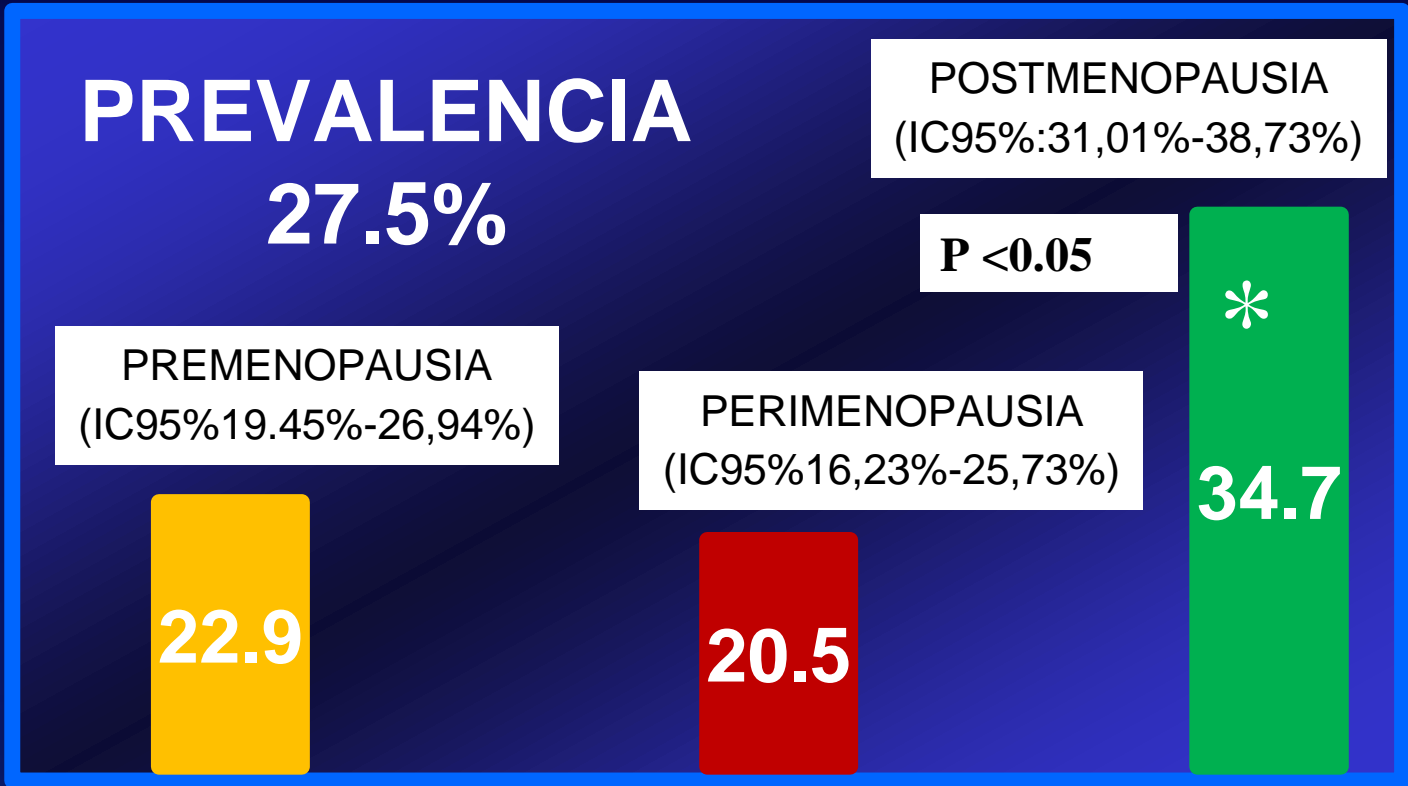
57,1%



Prevalence of insomnia and related factors in a large mid-aged female Colombian sample

Alvaro Monterrosa-Castro^a, Martha Marrugo-Flórez^b, Ivette Romero-Pérez^c, Peter Chedraui^d, Ana M. Fernández-Alonso^e, Faustino R. Pérez-López^{f,*}

Maturitas 2013; 74(4):346-351



Insomnia and sexual dysfunction associated with severe worsening of the quality of life in sexually active hysterectomized women

Alvaro Monterrosa-Castro¹
 Angélica Monterrosa-Blanco²
 Teresa Beltrán-Barrios¹

ABSTRACT

Introduction: Hysterectomy is a common gynecologic surgery carried out to remove the pathologic uterus. **Objective:** To establish if sleep disorders and sexual function are associated with deterioration of the quality of life (QoL) in hysterectomized and sexually active women. **Methods:** A

Sleep Science. 2018;11(2):99-105

SIMPOSIO
 TRASTORNOS DEL SUEÑO
 PRESENTE Y FUTURO
 BOGOTÁ 21-22
 FEB 2020

OBJETIVO

Establecer si componentes del dormir y la función sexual están asociados con deterioro severo de la calidad de vida en mujeres hysterectomizadas y sexualmente activas

ÍNDICE DE LA FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA (FSFI)

Cuestionario:

- 1- En las últimas 4 semanas, con qué frecuencia experimentó deseo o interés sexual?
- Casi siempre o siempre 5 puntos
 - Muchas veces (más de la mitad de las veces) 4 puntos
 - Algunas veces (la mitad de las veces) 3 puntos
 - Pocas veces (menos de la mitad de las veces) 2 puntos
 - Casi nunca o nunca 1 punto
- 2- En las últimas 4 semanas, en qué porcentaje estima su nivel (grado) de deseo o interés sexual?
- Muy alto 5 puntos
 - Alto 4 puntos
 - Regular 3 puntos
 - Bajo 2 puntos
 - Muy bajo o nada 1 punto
- 3- En las últimas 4 semanas, con qué frecuencia experimentó excitación durante la actividad o intercurso sexual?
- Sin actividad sexual 0 punto
 - Casi siempre o siempre 5 puntos
 - Muchas veces (más de la mitad de las veces) 4 puntos
 - Algunas veces (la mitad de las veces) 3 puntos
 - Pocas veces (menos de la mitad de las veces) 2 puntos
 - Casi nunca o nunca 1 punto

Menopause Rating Scale (MRS)

¿Cuál de los siguientes síntomas y en que medida diría usted que padece actualmente? (Escala de 0 a 10)

Síntomas:	ninguno	poco
	0	10
1. Sofocos, sudoración, bochornos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Molestias del corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, saltos en el latido, que se dilate su latido, opresión).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estado de ánimo depresivo (sentirse decaída, triste, a punto de las lágrimas falta de ganas, cambios de humor).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ansiedad (impaciencia, pánico).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Agotamiento físico y mental (descenso general en su desempeño, deterioro de la memoria, falta de concentración, falta de memoria).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumatoides y en las articulaciones).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS BUSCAN REGISTRAR PROBLEMAS EN EL DORMIR QUE USTEED PUDIERA A VER EXPERIMENTADO, ELIJA LA OPCION QUE MAS SE APROXIME

<p>1. Inducción del dormir. (Tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado).</p> <p>() Ningún problema. () Ligeramente retrasado. () Marcadamente retrasado. () Muy retrasado o no durmió en absoluto.</p>	<p>2. Despertares durante la noche.</p> <p>() Ningún problema. () Problema menor. () Problema considerable. () Problema serio o no durmió en absoluto</p>
<p>3. Despertar final más temprano de lo deseado.</p> <p>() No más temprano. () Un poco más temprano. () Marcadamente más temprano. () Mucho más temprano o no durmió en lo absoluto.</p>	<p>4. Duración total del dormir.</p> <p>() Suficiente. () Ligeramente insuficiente. () Marcadamente insuficiente. () Muy insuficiente o no durmió en absoluto.</p>
<p>5. Calidad general del dormir. (No importa cuánto tiempo durmió usted).</p> <p>() Satisfactoria. () Ligeramente insatisfactoria. () Marcadamente insatisfactoria. () Muy insatisfactoria o no durmió en absoluto.</p>	<p>6. Sensación de bienestar durante el día.</p> <p>() Normal. () Ligeramente disminuida. () Marcadamente disminuida. () Muy disminuida.</p>
<p>7. Funcionamiento (físico y mental) durante el día.</p> <p>() Normal. () Ligeramente disminuido. () Marcadamente disminuido. () Muy disminuido.</p>	<p>8. Somnolencia durante el día.</p> <p>() Ninguna. () Leve. () Considerable. () Intensa.</p>

Sleep Science. 2018;11(2):99-105

Edad	50 años
Estudio	10 años
IMC	26
Casadas o unión libre	69.4%
Divorciadas	14.1%
Afrodescendiente	40.2%
Mestizas	59.8%
Consumo café	64.5%
Fumadoras	8.0%
Uso Terapia Hormonal	22.2%
Ooforectomía bilateral	30.0%
Con los dos ovarios	41.5%

Table 3. Atenas Insomnia Scale (*) (n=522).n (%) [95%CI].

	Any problem	Mild Problema	Moderate Problema	Delayed
Sleep induction	228 (43.6) [39.3-48.0]	212 (40.6) [36.3-44.9]	66 (12.6) [9.9-15.8]	16 (3.0) [1.8-5.0]
Wake up at night	163 (31.2) [27.3-35.4]	270 (51.2) [47.3-56.0]	76 (14.5) [11.7-17.9]	13 (2.4) [1.3-4.3]
Wake up earlier	No more 232 (44.4) [40.1-48.8]	A Little 223 (42.7) [38.4-47.1]	Markedly 54 (10.3) [7.9-13.3]	Much more 13 (2.4) [1.3-4.3]
Total sleep duration	Sufficient 254 (48.6) [44.3-53.0]	Slightly insufficient 195 (37.6) [33.2-41.6]	Markedly insufficient 60 (11.4) [8.9-14.6]	Very insufficient 13 (2.4) [1.3-4.3]
General quality of the sleep	Satisfactory 263 (50.3) [46.0-54.7]	Slightly insufficient 172 (32.9) [28.9-37.1]	Moderately insufficient 75 (14.3) [11.5-17.7]	Very insufficient 12 (2.3) [1.2-4.0]
Feeling of well-being during the day	Normal 267 (51.1) [46.7-55.5]	Slightly diminished 197 (37.7) [33.5-42.0]	Markedly diminished 40 (7.6) [5.6-10.3]	Very diminished 18 (3.4) [2.1-5.5]
Physical-mental functioning during the day	Normal 273 (52.3) [47.9-56.6]	Slightly diminished 190 (36.4) [32.2-40.7]	Markedly diminished 49 (9.3) [7.0-12.3]	Very diminished 10 (1.9) [0.9-3.6]
Drowsiness during the day	None 268 (51.3) [46.9-55.7]	Mild 175 (33.5) [29.5-37.7]	Considerably 61 (11.6) [9.1-14.8]	Intense 18 (3.4) [2.1-5.5]

Table 5. Severe deterioration of the quality of life according to the presence of sexual dysfunction or insomnia in women with current sexual activity (n=390).

		Severe deterioration of the quality of life		OR [95%CI]		<i>p</i>
		Yes	No	Not adjusted	Adjusted	
Sexual dysfunction	Yes	105 (83.3) [75.6-89.3]	128 (48.4) [42.3-54.6]	5.5 [3.13-8.99]	3.52 [2.01-6.17]	<0.0001
	No	21 (16.6) [10.6-24.3]	136 (51.5) [45.3-57.6]			
Insomnia	Yes	89 (49.4) [41.9-56.9]	91 (50.5) [43,0-58,0]	4.57 [2.88-7.24]	3.05 [1.86-4.99]	<0.0001
	No	37 (17.6) [12.7-23.4]	173 (82.3) [76.5-87.2]			

Sleep Science. 2018;11(2):99-105



Table 6. Factors associated with severe deterioration of the quality of life adjusted logistic regression.

	Coefficient	Standard error	<i>p</i>	OR	95%CI
Insatisfaction about sexuality	1.5624	0.4233	0.0002	4.77	2.08-10.93
Decreased sense of well-being during the day	1.1574	0.2922	0.0001	3.18	1.79-5.64
Daytime drowsiness	1.1486	0.3486	0.0010	3.15	1.59-6.24
Low/non-existent sexual desire	1.0797	0.2954	0.0003	2.94	1.65-5.25
Genital lubrication presence	-0.8066	0.3788	0.0332	0.44	0.21-0.93
CONSTANT	-2.7981				

Excluded variables in the model according to stepwise regression: sleep induction, wake up at night, wake up earlier, sleep duration, sleep quality, physical-mental functioning during the day, excitement, orgasm and coital pain. Chi-squared: 110.62; DF: 5; $p > 0.1$.

Sleep Science. 2018;11(2):99-105



CONCLUSION

Observamos que insomnio y disfunción sexual fueron factores asociados a tres veces más deterioro severo de la calidad de vida en un grupo de mujeres climáticas sexualmente activas y previamente hysterectomizadas



INVESTIGACIÓN ORIGINAL

PREVALENCIA DE INSOMNIO Y DETERIORO DE LA CALIDAD DE VIDA EN POSMENOPÁUSICAS QUE PRESENTAN OLEADAS DE CALOR RESIDENTES EN EL CARIBE COLOMBIANO

Prevalence of insomnia and quality of life for post-menopausal women suffering hot flushes living in the Colombian Caribbean region

Álvaro Monterrosa-Castro, MD*, Sol María Carriazo-Julio**, Liezel Ulloque-Caamaño**

Rev Col Obst Ginecol.
2012;63(1):36-45 2018;11(2):99-105

Tabla 2

Valoración de manifestaciones relacionadas con el sueño.
Puntuación promedio y desviación estándar

Escala de Atenas	Presencia de oleadas de calor (n = 290) X ± SD	Ausencia de oleadas de calor (n = 299) X ± SD	Valor P
Inducción del dormir	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,8	< 0,0005
Despertares durante la noche	0,9 ± 0,8	0,8 ± 0,9	< 0,0221
Despertar final más temprano de lo deseado	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,8	< 0,0005
Duración total del dormir	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,9	< 0,0005
Calidad general del dormir	0,7 ± 0,8	0,4 ± 0,8	< 0,0005
Sensación de bienestar durante el día	0,6 ± 0,8	0,4 ± 0,8	< 0,0005
Funcionamiento físico-mental durante el día	0,6 ± 0,7	0,3 ± 0,7	< 0,0005
Somnolencia durante el día	0,8 ± 0,8	0,6 ± 1,0	< 0,0005
Puntuación total	6,0 ± 5,5	4,3 ± 6,3	< 0,0005

PREVALENCIA DE INSOMNIO POSTMENOPAUSICAS

Toda la Población	34,8% [39,7-51,4]
Con Oleadas de Calor	45,5% [31,0-38,8]
Sin Oleadas de Calor	24,4% [19,7-29,7]

DETERIORO SEVERO DE LA CALIDAD DE VIDA

Con Oleadas de Calor	17,2% [13,1-22,1]
Sin Oleadas de Calor	1,7%% [0,5-3,9]

Climaterio: oleadas de calor y otros síntomas en indígenas Zenúes colombianas

Liezel Ulloque Caamaño*, Sol María Carriazo Julio*,
Álvaro Monterrosa Castro**, Ángel Paternina Caicedo***

Cuadro 5. Riesgo de presentar concomitantemente otros síntomas
n=693

Otros Síntomas (Mrs)	Or Crudo [Ic 95%]	Or Ajustado [Ic 95%]*
Problemas sexuales	30.32 [13.85-69.11]	23.58 [10.46-53.14]
Resequedad vaginal	28.82 [13.17-65.66]	21.06 [9.47-46.82]
Problemas de vejiga	15.42 [8.38-28.79]	9.4 [4.77-18.55]
Irritabilidad	9.92 [5.84-16.96]	6.42 [3.64-11.32]
Cansancio físico y mental	6.37 [3.94-10.30]	4.03 [2.44-6.65]
Dolores musculoesqueléticos	5.61 [3.34-9.43]	3.64 [2.13-6.23]
Ansiedad	2.35 [1.35-4.13]	1.85 [1.04-3.27]
Ánimo depresivo	1.96 [1.05-3.73]	2.08 [1.08-4.03]
Malestar cardíaco	1.27 [0.80-2.00]	1.11 [0.69-1.81]
Alteraciones del sueño	0.86 [0.55-1.37]	0.92 [0.56-1.53]

(*). Ajustado por edad, educación y estado menopáusico.

Investigación Andina. 2013;27(15):744-758

596 (86.0%) de las 693 involucradas presentaron OC

Cuadro 3. Prevalencia de otras manifestaciones menopáusicas mujeres con oleadas de calor
n=596

Síntomas	n (%) [IC95%]
Malestar cardíaco	293 (49.2) [45.1-53.3]
Alteraciones del sueño	225 (37.8) [33.9-41.8]
Ánimo depresivo	148 (24.8) [21.5-28.5]
Irritabilidad	450 (75.5) [71.8-78.9]
Ansiedad	217 (36.4) [32.6-40.4]
Cansancio físico y mental	475 (79.7) [76.2-82.8]
Problemas sexuales	436 (73.2) [69.4-76.6]
Problemas de vejiga	440 (73.8) [70.1-77.3]
Sequedad vaginal	430 (72.1) [68.3-75.7]
Dolores musculoesqueléticos	537 (90.1) [87.3-92.3]

Apropiación social del conocimiento, Publicación No. 0006 - 2020



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
"SALUD DE LA MUJER"

FACTORES ASOCIADOS A DESORDEN DEL SUEÑO EN CLIMATÉRICAS CARTAGENERAS. VALORACIÓN CON LA ESCALA DE SUEÑO DE JENKINS

Mercado-Lara Maria Fernanda, Monterrosa-Castro Álvaro
Universidad de Cartagena, Colombia (Inédito)

Diseño transversal N=585

Afrodescendientes:3,9% - Mestizas:92,7% - Indígenas:3,4%

Edad: 47 (RI:7,5) años – Posmenopáusicas: 55,9%

Escala Jenkins: Presencia de desorden del sueño

Escala Goldberg: Probable ansiedad y Probable depresión

Escala MRS (Menopause Rating Scale): Calidad de vida

FACTORES ASOCIADOS A DESORDEN DEL SUEÑO

Variables	aOR [IC95%]	p
Edad	0,99[0,90-1,09]	0,90
Afrodescendiente	0,37[0,09-1,47]	0,16
Indígena	0,99[0,20-4,76]	0,99
Perimenopausia	1,45[0,55-3,83]	0,45
Postmenopausia	1,17[0,42-3,20]	0,75
Probable Ansiedad	2,30[0,86-6,14]	0,09
Probable depresión	6,18[1,83-20,89]	<0,05
Calidad de vida	0,93[0,84-1,02]	0,15



Línea de investigación: Tiempo de Menopausia. Proyecto CAVIMEC (Calidad de Vida en la Menopausia y Etnias Colombianas)



GYNCOLOGICAL
ENDOCRINOLOGY
19th WORLD CONGRESS

4-7 MARCH 2020 FLORENCE, ITALY

Dear Dr. ALVARO MONTERROSA-CASTRO,
This is to confirm that you have sent an abstract for Gynecological Endocrinology - 19th World Congress

Abstract id: 9412

Abstract Title: PREVALENCE OF BAD SLEEPING IN CLIMACTERIC WOMEN FROM THE CARIBBEAN COLOMBIAN, ACCORDING TO PRESENCE OF FEELINGS OF PANIC. ASSESMENT USING THE PITTSBURGH'S SLEEP QUALITY INDEX.

Author(s)/Speaker: MONTERROSA-CASTRO A (Speaker), QUINTANA-GUARDO F, REDONDO-MENDOZA V

Topic: 6.3 The climacteric syndrome

SIMPOSIO
TRASTORNOS DEL SUEÑO
PRESENTE Y FUTURO
BOGOTÁ 21-22
FEB 2020

TABLA 2. PUNTUACIÓN MEDIA POR COMPONENTE DE LA ESCALA DE PITTSBURGH Y PUNTACIÓN GLOBAL

COMPONENTE	Todas 413	Sin Pánico 358	Con Pánico 55	P
Calidad	0.9 ± 0.8	0.9 ± 0.8	1.3 ± 0.6	< 0.001
Latencia	0.9 ± 0.9	0.8 ± 0.9	0.8 ± 0.9	1.000
Duración	0.6 ± 0.6	0.5 ± 0.6	0.9 ± 0.6	< 0.001
Eficiencia	0.09 ± 0.4	0.08 ± 0.4	0.1 ± 0.5	< 0.001
Alteraciones	0.8 ± 0.6	0.8 ± 0.6	1.1 ± 0.4	< 0.001
Medicamento	0.4 ± 0.9	0.4 ± 0.9	0.7 ± 0.9	0.021
Disfunción Diurna	1.1 ± 1.3	0.8 ± 1.0	1.1 ± 0.9	0.036
Puntuación Global	4.7 ± 4.1	4.4 ± 4.1	6.9 ± 3.3	< 0.001

Calidad Del Sueño	Toda	Sin Pánico	Con Pánico	p
Buenos dormidores	52.3 [47.4-57.2]	61.5 [56.2-66.5]	25.5 [14.7-38.0]	<0.0001
Malos dormidores	47.7 [42.8-52.6]	38.5 [33.5-43.8]	74.5 [61.0-85.3]	<0.0001

FACTORES ASOCIADOS A MAL DORMIR

Consumo de Café	2.4 [IC95%:1.2-4.9]
Realizar Aeróbicos	0.3 [IC95%:0.1-0.8]
Desorden de Pánico	3.3 [IC95%:1.9-5.7]

SINTOMAS MENOPÁUSICOS, INSOMNIO Y DISFUNCIÓN DEL DORMIR EN AFRODESCENDIENTES COLOMBIANAS

Álvaro Monterrosa-Castro

Sally Parra-Almeida

Ganador Convocatoria de Libros de Investigación
Universidad de Cartagena - 2019

Brazo de Investigación
**“Mujeres Negras del Urabá Antioqueño
Colombiano”**



SIMPOSIO
TRASTORNOS DEL SUEÑO
PRESENTE Y FUTURO
BOGOTÁ 21-22
FEB 2020

La Asamblea General de la Organización de la Naciones Unidas proclamó los años 2015 – 2024 el Decenio Internacional para los Afrodescendientes y dictó la Resolución 68/237, citando la necesidad de fortalecer la cooperación nacional, regional e internacional en relación con el pleno disfrute de los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de las personas de ascendencia africana y su plena e igualitaria participación en todos los aspectos de la sociedad.

Según proclama de la Asamblea General el tema del Decenio Internacional es «Afrodescendientes: reconocimiento, justicia y desarrollo».

<https://www.un.org/es/events/africandescentdecade/plan-action.shtml>

SINTOMAS MENOPÁUSICOS, INSOMNIO Y DISFUNCIÓN DEL DORMIR EN AFRODESCENDIENTES COLOMBIANAS (CONCLUSIONES)

SIMPOSIO
TRASTORNOS DEL SUEÑO
PRESENTE Y FUTURO
BOGOTÁ 21-22
FEB 2020

- **Prevalencia de Insomnio Subjetivo: 39,0% (Atenas)**
- **El 80,3% Mala Calidad del Dormir (ICSP)**
- **Todos los Síntomas Menopáusicos se Aumentaron Significativamente en Mujeres con Insomnio / Sin Insomnio**
- **Estar en Edad Sobre los Cincuenta Años de Edad, Factor Asociado a Mayor Presencia de Insomnio, OR cuatro.**
- **Los Despertares Frecuentes Durante la Noche, Sentir Calor Durante la Noche, Estado de Ánimo Depresivo, Ansiedad, Irritabilidad y Palpitaciones, Asociados Significativamente a Mayor Presencia de Insomnio.**
- **Tener Pesadillas o Mal Dormir Incrementó la Posibilidad de Insomnio.**
- **Deterioro Severo Urogenital se Asoció a Ocho veces Insomnio**
Deterioro Severo Psicológico a Cinco Veces Insomnio
Deterioro Severo Somático a Tres Veces Insomnio

Menopause Rating Scale (MRS)

¿Cuál de los siguientes síntomas y en que medida diría usted que padece actualmente?(MOSTRAR Y LEER ESCALA).

Síntomas:	Puntuación =				
	ninguno -----	poco severo -----	moderado -----	severo -----	Muy severo -----
	0	1	2	3	4
1. Sofocos, sudoración, bochornos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Molestias del corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, saltos en el latido, que se dilate su latido, opresión).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estado de ánimo depresivo (sentirse decaída, triste, a punto de las lágrimas falta de ganas, cambios de humor).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ansiedad (impaciencia, pánico).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Agotamiento físico y mental (descenso general en su desempeño, deterioro de la memoria, falta de concentración, falta de memoria).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumatoides y en las articulaciones).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jenkins sleep scale (JSS) evaluated in the last month.

How often in the past month did you:	0	1	2	3	4	5
1. Have trouble falling asleep	Not at all	1-3 days	4-7 days	8-14 days	15-21 days	22-31 days
2. Wake up several times per night	Not at all	1-3 days	4-7 days	8-14 days	15-21 days	22-31 days
3. Have trouble staying (including waking far too early)	Not at all	1-3 days	4-7 days	8-14 days	15-21 days	22-31 days
4. Wake up after your usual amount of sleep feeling tired worn out	Not at all	1-3 days	4-7 days	8-14 days	15-21 days	22-31 days

Estudios Transversales
Fortaleza: Comunidad
Percepción propia mujer
Futuro: STOP-Bang; Epworth
Cohorte Triétnica
Genes de ancestría
Estudios de Polisomnografía
RECOMENDACIONES
Atención en Climaterio
Intervención según Etnias
Identificar Factores

*“Parece que el insomnio
es diferente para cada uno,
al igual que la vida diaria
y las aspiraciones”*

F. Scott Fitzgerald



www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co