



# 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)**

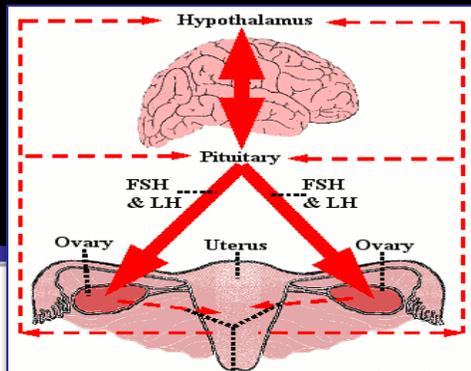
\*\*\*\*\*

**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 1 yr	② 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](http://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<sup>☆</sup>

Álvaro Monterrosa-Castro<sup>a,\*</sup>, Katherin Portela-Buelvas<sup>b</sup>, Marlon Salgado-Madrid<sup>c</sup>,  
Joulen Mo-Carrascal<sup>c</sup>, Carolina Duran-Méndez Leidy<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Physician, Gynecology and Obstetrics, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

<sup>b</sup> Physician, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

<sup>c</sup> Student, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

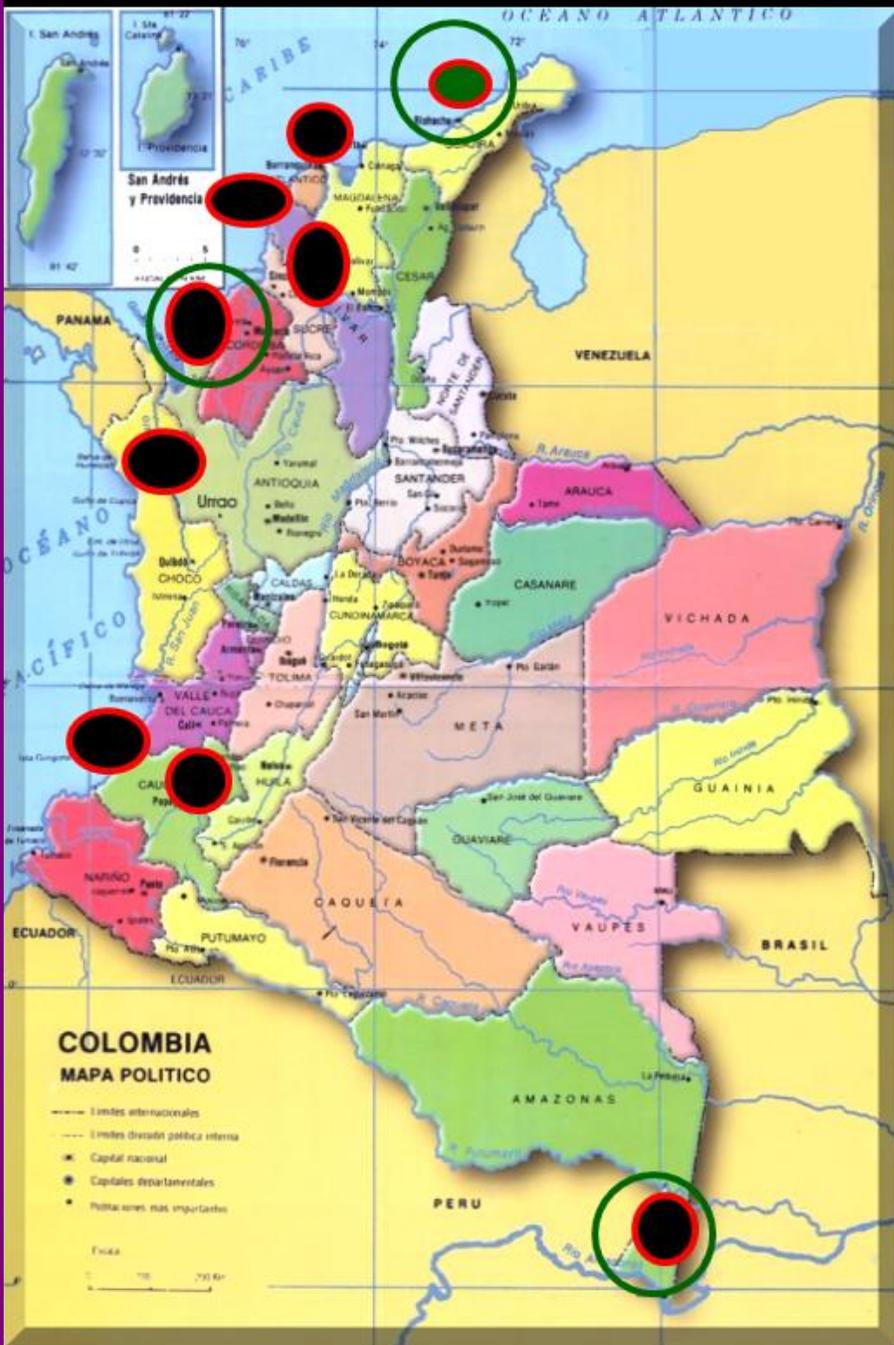


**Table 1**

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,<sup>1</sup> Martha Marrugo-Flórez, MD,<sup>2</sup> Ivette Romero-Pérez, MD,<sup>3</sup> Ana M. Fernández-Alonso, MD, PhD,<sup>4</sup> Peter Chedraui, MD, MSc,<sup>5</sup> and Faustino R. Pérez-López, MD, PhD<sup>6</sup>*

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%**



Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Maturitas

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/maturitas](http://www.elsevier.com/locate/maturitas)



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

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

Maturitas 2013; 74(4):346-351

Alvaro Monterrosa-Castro<sup>a</sup>, Martha Marrugo-Flórez<sup>b</sup>, Ivette Romero-Pérez<sup>c</sup>, Peter Chedraui<sup>d</sup>, Ana M. Fernández-Alonso<sup>e</sup>, Faustino R. Pérez-López<sup>f,\*</sup>

# PREVALENCIA 27.5%

PREMENOPAUSIA  
(IC95%19.45%-26,94%)

22.9

PERIMENOPAUSIA  
(IC95%16,23%-25,73%)

20.5

POSTMENOPAUSIA  
(IC95%:31,01%-38,73%)

P <0.05

34.7

\*

P =0.29

20.4

INDIGENAS

29.9

MESTIZAS

24.8

AFRO

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

Alvaro Monterrosa-Castro <sup>1</sup>  
 Angélica Monterrosa-Blanco <sup>2</sup>  
 Teresa Beltrán-Barrios <sup>1</sup>

**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

## 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:**

- 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
- 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
- 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)

Síntomas:	ninguno	poco	severo
	0	1	2
1. Sofocos, sudoración, bochornos.....	<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"/>
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"/>
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"/>
5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ansiedad (impaciencia, pánico).....	<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"/>
8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción).....	<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"/>
10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....	<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"/>

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

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



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

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

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

**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 histerectomizadas



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
<b>Probable depresión</b>	<b>6,18[1,83-20,89]</b>	<b>&lt;0,05</b>
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  
19<sup>th</sup> 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 0	poco severo 1	moderado 2	severo 3	Muy severo 4
1. Sofocos, sudoración, bochornos.....	<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"/>				
3. Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano).....	<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"/>				
5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva).....	<input type="checkbox"/>				
6. Ansiedad (impaciencia, pánico).....	<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"/>				
8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción).....	<input type="checkbox"/>				
9. Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar).....	<input type="checkbox"/>				
10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....	<input type="checkbox"/>				
11. Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumatoides y en las articulaciones).....	<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.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co](http://www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co)