



Diplomado Latinoamericano de Climaterio y Menopausia

“Un Homenaje a la Vida”



Federación Latinoamericana
de Sociedades de Climaterio
Y Menopausia



UNIVERSIDAD
HISPANO-GUARANÍ
Para el Desarrollo Humano

Trastornos del Sueño y Depresión en el Climaterio

Álvaro Monterrosa-Castro, MD
Grupo de Investigación Salud de la Mujer
Profesor Titular
Universidad de Cartagena
Colombia



El sueño como función biológica

El sueño es una necesidad fisiológica que juega múltiples roles en los seres humanos y presenta características especiales que van variando con la edad y el medio ambiente

DURANTE EL SUEÑO SE PRODUCEN DISTINTOS PROCESOS BIOLÓGICOS

Conservación de la Energía

Regulación Metabólica

Consolidación de la Memoria

Eliminación de Sustancias de Desecho

Activación del Sistema Inmunológico

Regulación Térmica

Etc., Etc.,

*Irwin MR.
Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective.
Annu Rev Psychol. 2015;66:143-72*

Núcleo
Hipotalámico
Posterior

Núcleo
Ventro-lateral
Pre óptico

Núcleo Reticular
Oralis Lateral

Núcleo Supra
Quiasmático

Un complejo sistema regula el sueño



Serotonina

Melatonina

Glicina

Noradrenalina

Dopamina

Acetilcolina

Glutamato

- Los problemas de sueño se relacionan con síntomas de depresión, ansiedad, cambios de ánimo, mal humor, decaimiento, miedo, irritabilidad, hostilidad, desconfianza, baja autoestima, declive mental, falta de memoria, desconcentración, fatiga diurna, discapacidad ocupacional, hipertensión arterial y diabetes

Micro despertares nocturnos
Reducen la eficacia del sueño,
Incrementan la disfunción diurna
Deterioran la calidad del dormir

Trastornos del sueño
Salud mental
salud biológica





SINTOMAS PSICOLOGICOS ASOCIADOS CON LA MENOPAUSIA

- Son síntomas de la menopausia
- Son usualmente poco identificados como síntomas
- No son enfermedad - son eventos sintomáticos – manifestaciones
- Son señalados como “quejas” (pero no subvalorar)
- La mayoría de las mujeres no los presentan severamente
- Otras mujeres si los experimentan (leves hasta muy severos)
- ¿Cuál es la magnitud de su presencia en mi comunidad?
- Tienen frecuencias diferentes según etnias, culturas y hábitos
- Antecedentes de alteraciones en la salud mental
- Si no los interrogamos, pasarán desapercibidos
- Alteran negativamente la calidad de vida

**Estrógenos – Neurotransmisores
Citoquinas – Endorfinas**

Monteleone P, Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications.
Nat Rev Endocrinol. 2018 Apr;14(4):199-215.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS SINTOMAS PSICOLOGICOS DE LA MENOPAUSIA

- Edad
- Problemas Emergentes de la Salud
- Trabajo y Condiciones de Trabajo
- Familia y su Composición - Roles de Familia
- Perdidas Interpersonales - Sensación de Envejecimiento
- Cambios Psicosociales Traumáticos
- Influencias Medio Ambientales (Pandemia)
- Cambios Biológicos Secundarios a la Caída Estrogénica (Natural o Súbita)

Estrógenos – Neurotransmisores
Citoquinas – Endorfinas



RELACION ENTRE LOS ESTROGENOS LOS SINTOMAS PSICOLOGICOS Y LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO



The Study of Women's Health across the
Nation [SWAN]
The Women's International Study of
Health and Sexuality [WISHeS]
The Melbourne Women's Mid-Life Health
Project

- Receptores de estrógeno están presentes en el cerebro
- Estrógeno modula la renovación de neurotransmisores
- En modelos animales: disminuciones repentinas del estrógeno Interrumpen la señalización de los neuro-esteroides: angustia
- El estrógeno parece ser neuro-protector
- Las vías neuroendocrinas para las gonadotropinas y cortisol están vinculadas
- Disfunción de las monoaminas, serotonina y noradrenalina: están implicadas en la depresión
- Incertidumbre sobre el futuro, problemas laborales o financieros y la sintomatología psicosomática (aumento del ritmo cardiaco, sudoración, cambios del hábito intestinal, dilatación de las pupilas) pueden actuar como “zeitgeber” que alteran el equilibrio sueño/vigilia

Assessment of the frequency of sleep complaints and menopausal symptoms in climacteric women using the Jenkins Sleep Scale

Sleep Sci. 2021;14(2):92-100

Apropiación social del conocimiento, Publicación No. 0006 - 2020

Alvaro Monterrosa-Castro ^{1*}
Teresa Beltrán-Barnos ²
María Mercado-Lara ³

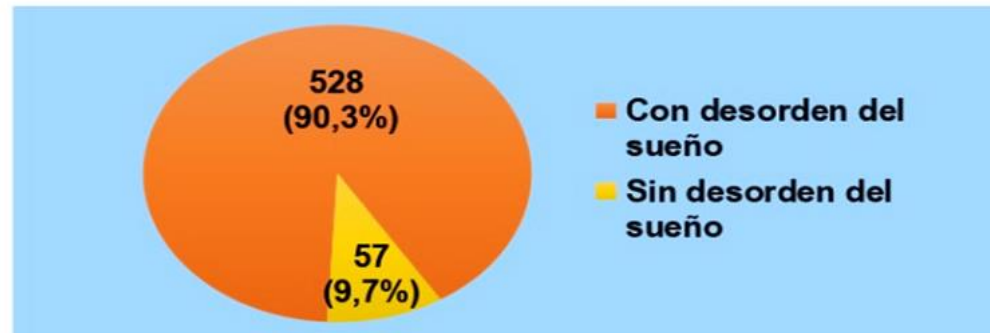


GRUPO DE INVESTIGACIÓN
“SALUD DE LA MUJER”

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)





Investigaciones
ANDINA

ISSN 0124-8146 - Rev. Investigaciones Andina. No. 27 Vol. 15 - 134 p.

Investigaciones Andina
2013;27(15):744-758

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

693 indígenas Colombianas valoradas con MRS

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

**596 (86.0%) de las 693
involucradas
presentaron OC**

Diplomado Latinoamericano de Climaterio y Menopausia

“Un Homenaje a la Vida”



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]



The climacteric syndrome

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

Alvaro Monterrosa-Castro (CO), Freddy Quintana-Guardo (CO), Velia Redondo-Mendoza (CO)

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

Oral Presentations

ISGE-2020
DICIEMBRE 2-5 DEL 2020



GREM

Gynecological
and Reproductive
Endocrinology
& Metabolism

SUPPLEMENT 1

Book of abstracts of
Gynecological Endocrinology
the 19th World Congress

Diplomado Latinoamericano de Climaterio y Menopausia

“Un Homenaje a la Vida”

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]

Publicado en la revista iraní
Health Promotion Perspectives
11(2): 230 -239 de mayo del 2021
Revista Scopus 2
Editado por la Universidad de Tabriz Irán

Health
Promotion
Perspectives

Health
Promotion
Perspectives

Monterrosa-
doi: 10.34172/hpp.2021.28
https://hpp.tbzmed.ac.ir



Original Article

Online assessment of the perception of loneliness and associated factors in Colombian climacteric women during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study

Angélica Monterrosa-Blanco¹, Álvaro Monterrosa-Castro², Andrea González-Sequeda³

¹Fundación Universitaria Ciencias de la Salud (FUCS), Grupo de investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia

²Research Department, Grupo de investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia

³Grupo de investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia

ARTICLE INFO

Article History:
Received: 1.01.2021

Abstract

Background: The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic has generated changes due to confinement, this measure can increase the perception of loneliness. The objective was to

984 mujeres Colombianas
Pandemia COVID-19 - Confinamiento
obligatorio

Invitación Redes Sociales
Google Forms © Virtual
40-59 años (Climaterio)

Junio: 1-5 del 2020 - Evaluación mayo-2020
Posmenopausia 50%

Síntomas Menopáusicos: MRS

Soledad: Escala de Soledad De Jong Gierveld



Menopause Rating Scale. Distribution according to Loneliness Perception

	Emotional Loneliness			Social Loneliness			General Loneliness		
	Yes 443 (44.0%)	No 551 (56.0%)	p (*)	Yes 415 (42.1%)	No 569 (57.8%)	p (*)	Yes 438 (44.5%)	No 546 (55.4%)	p (*)
Hot flushes,	290 (66.9)	306(55.5)	<0.001	270 (65.0)	326 (57.2)	0.01	287 (65.5)	309 (56.5)	0.004
Heart discomfort	183 (42.2)	135 (24.5)]	<0.001	169 (40.7)	149 (26.1)	<0.001	175 (39.9)	143 (26.1)	<0.001
Sleep problems	327 (75.5)	310 (56.2)	<0.001	305 (73.4)	332 (58.3)	<0.001	318 (72.6)	319 (58.4)	<0.001
Depressive mood	348 (80.3)	299 (54.2)	<0.001	315 (75.9)	332 (58.3)	<0.001	349 (79.6)	298 (54.5)	<0.001
Irritability	321 (74.1)	279 (50.6)	<0.001	285 (68.6)	315 (55.3)	<0.001	320 (73.0)	280 (51.2)	<0.001
Anxiety	329 (75.9)	264 (47.9)	<0.001	297 (71.5)	296 (52.0)	<0.001	326 (74.4)	267 (48.9)	<0.001
Physical and mental exhaustion	311 (71.8)	261 (47.3)	<0.001	284 (68.4)	288 (50.6)	<0.001	309 (70.5)	263 (48.1)	<0.001
Sexual problems	239 (53.1)	186 (33.7)	<0.001	213 (51.3)	203 (35.6)	<0.001	235 (53.6)	181 (33.1)	<0.001
Bladder problems	144 (33.2)	119 (21.6)	<0.001	136 (32.7)	127 (22.3)	<0.001	147 (33.5)	116 (21.2)	<0.001
Dryness of vagina	162 (37.4)	163 (29.5)	0.009	150 (36.1)	175 (30.7)	0.07	159 (36.3)	166 (30.4)	0.050
Joint and muscular discomfort	281 (64.9)	287 (52.0)	<0.001	260 (62.6)	308 (54.1)	0.007	281 (64.1)	287 (52.5)	<0.001

Prevalencia de problemas de sueño en mujeres climatéricas colombianas durante la pandemia COVID-19

Prevalence of sleep disorders in menopausal women during the COVID-19 pandemic in Colombia

Álvaro Monterrosa-Castro, MD, Esp.¹; Angélica Monterrosa-Blanco, MD²

Recibido: 18 de febrero de 2021/Aceptado: 30 de abril de 2021

RESUMEN

Objetivo: elaborar una aproximación a la prevalencia de los problemas de sueño (PDS) en mujeres climatéricas colombianas durante la pandemia COVID-19.

Materiales y métodos: estudio transversal que pertenece al proyecto de investigación Calidad de Vida en la Menopausia y Etnias Colombianas bajo condiciones de pandemia [CAVIMEC+COVID STUDY]. Se incluyeron mujeres naturales y residentes en Colombia entre 40 y 59 años, quienes en los primeros cinco días de junio del 2020 participaron de forma anónima y voluntaria, previo consentimiento informado en el diligenciamiento de un formulario alojado en una plataforma virtual. Los PDS fueron identificados con el tercer ítem de Menopause Rating Scale. Se exploraron características sociodemográficas, la presencia y severidad de los PDS y el estado menopáusico. Se hace estadística descriptiva.

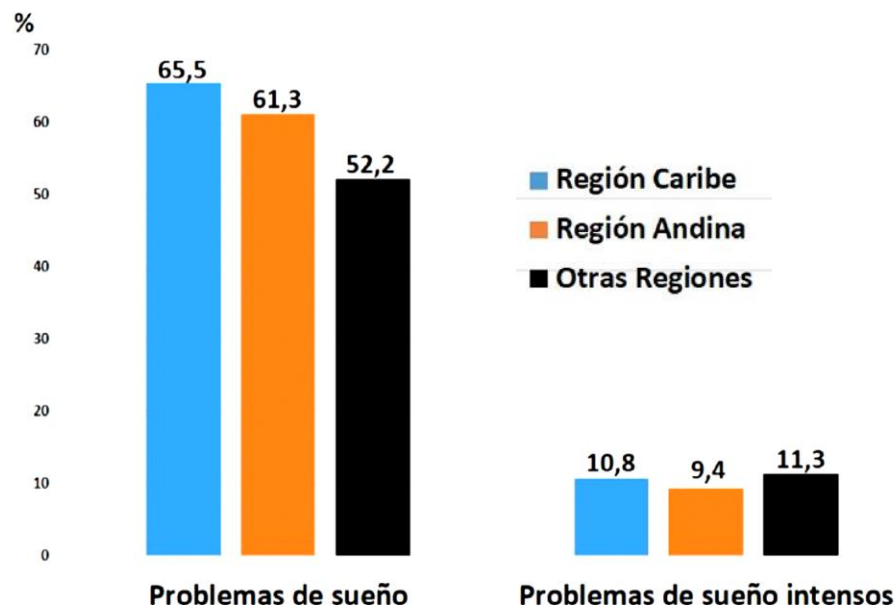
Resultados: participaron 984 mujeres, la mediana de edad fue 47,0 [RIC: 42,0-53,5] años. El 84,5% de las participantes eran mestizas, el 13,7% afrodescendientes y 1,7% indígenas. El 39,3% posmenopáusicas. El 70% residían en la región caribe colombiana. Informaron PDS 637 (64,7%) de las participantes y 112 (11,3%) tenían PDS severos. Las posmenopáusicas informaron un 65,1% de PDS, en forma severa el 10,1%, y las premenopáusicas informaron 64,5%, en forma severa el 12,2%.

Conclusión: los PDS podrían ser un problema frecuente en las mujeres en estado premenopáusico y postmenopáusico, en este periodo de pandemia. Se debe explorar este problema en la consulta ginecológica para ofrecer soluciones. Se requieren estudios poblacionales que confirmen estas observaciones.

Palabras clave: trastornos del sueño del ritmo circadiano, pandemias, menopausia, climaterio, coronavirus, persona de mediana edad.

Presencia y severidad de los problemas de sueño en mujeres encuestadas en época de pandemia por Covid 19. Colombia, 2020.

	Climatéricas n = 984	Premenopáusicas n=598	Posmenopáusicas n=386
Presentes	637 (64,7)	386 (64,5)	251 (65,0)
Leves	316 (32,2)	189 (31,6)	127 (32,9)
Moderados	209 (21,2)	124 (20,7)	85 (22,0)
Severos	76 (7,8)	52 (8,7)	24 (6,2)
Muy severos	36 (3,6)	21 (3,5)	15 (3,8)



Los problemas de sueño se deben explorar suficientemente al interior de la consulta ginecológica





FREQUENCY OF SLEEP DISORDERS IN COLOMBIAN CLIMACTERIC WOMEN, BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Angie Rosales-Becerra, Álvaro Monterrosa-Castro, Angélica Monterrosa-Blanco
Universidad de Cartagena - Facultad de Medicina - Cartagena - Colombia



Objective:

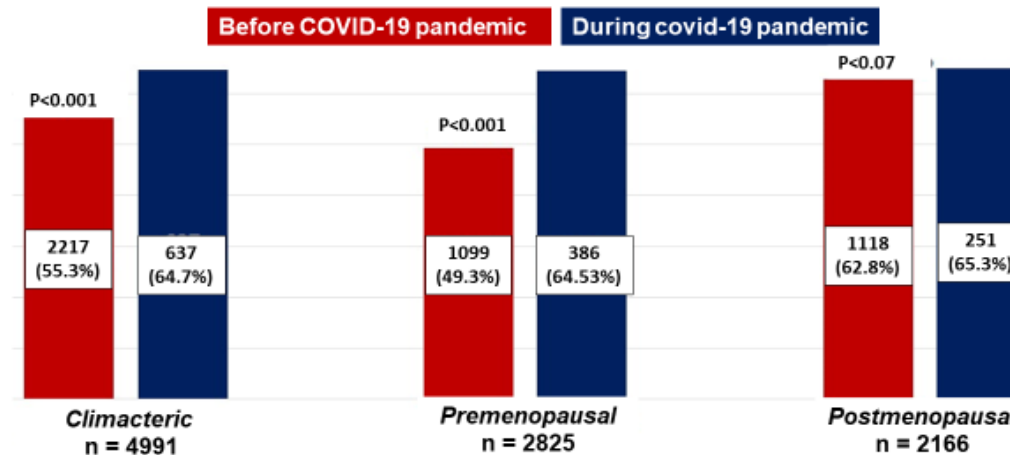
To compare the frequency of sleep disorders (SD) of Colombian climacteric women, before and during the COVID-19 pandemic. In addition, to estimate if the latter, regards the first, was an associated factor with SD

AB: 10.7. Pandemic Infectious Diseases #P0928

Before of pandemic COVID-19: 4007 (80,3%) - During the pandemic COVID-19: 984 (19,7%)
The prevalence ratio of SP of those evaluated during pandemic, regards to those evaluated before, was: climacteric 1.16 times, premenopausal 1.30 times and postmenopausal 1.03 times

Methodology:

A cross-sectional study carried out with information from a database of the Quality of Life in Menopause and Colombian Ethnic Groups [CAVIMEC] project. Answers from women aged 40-59 years were included. Two groups were formed according to the year of inclusion to the project: before the COVID-19 pandemic [2007-2019] and during the COVID-19 pandemic [2020]. SD were evaluated with the third item of the Menopause Rating Scale. A new database was created, where the information regarding age, ethnicity and menopausal stage. Statically Analysis with Stata / MP 14.0. Adjusted logistic regression between SD (dependent variable), with age range, menopausal stage, and ethnicity as covariates. A $p < 0.05$ was considered statistically significant.



The COVID-19 pandemic was associated with SD in climacteric OR:1.56 [95%CI:1.34-1.81], premenopausal OR:1.97[CI95%:1.63-2.38] and postmenopausal OR:1.10 [CI95%:0.87-1.39]

Conclusions
In a group of Colombian climacteric women, those evaluated during the pandemic had a higher frequency of SD than those evaluated several years before
The COVID-19 pandemic was an associated factor with higher frequency of SD

www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co

FIGO XXIII
WORLD CONGRESS OF
GYNECOLOGY AND OBSTETRICS
October 2021



Join us at FIGO 2021!
21 – 28 October

FIGO2021.ORG

f t i #FIGO2021



Publicado en la revista norteamericana
Journal of Primary Care & Community Health
Volume 12: 1-8 de junio de 2021
Revista Scopus 1 de la editorial

Original Research

Perceived Loneliness and Severe Sleep Disorders in Adult Women during the Covid-19 Quarantine: A Cross-Sectional Study in Colombia

Álvaro Monterrosa-Castro¹, Angélica Monterrosa-Blanco¹,
and Andrea González-Sequeda¹

Abstract
Background: Quarantine is a measure to control COVID-19 spread, resulting in an increased perception of loneliness. In turn, sleep disorders (SD) may be more frequently reported in uncertain circumstances. Objectives: To identify the association between loneliness and severe SD, in women quarantined due to the COVID-19 pandemic. Methods: A

ASSOCIATION BETWEEN LONELINESS AND SLEEP DISORDERS IN ADULT WOMEN DURING QUARANTINE DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Andrea González-Sequeda, Álvaro Monterrosa-Castro, Angélica Monterrosa-Blanco
Universidad de Cartagena - Facultad de Medicina - Cartagena - Colombia

Objective: To identify the association between loneliness and disorder sleep (SD), in women quarantined due to the COVID-19 pandemic.

AB 10.7 Pandemic Infectious Diseases # P0883

1133 women participated, half of whom were under 50 years of age
Emotional loneliness: 43.1% - Social Loneliness: 39.9% - General loneliness 43.3%
SD: 64.3% - SD mild: 32.2% - SD moderate: 21.5% - SD severe: 7.1% - SD very severe 3.5%

Methodology
Cross-sectional study was part of the CAVIMEC-COVID STUDY. Women aged 40-79 and living in Colombia, were invited via social networks to fill out an online form. The following scales were applied: Menopause Rating Scale (MRS), to identify SD, we used the third question of the MRS which ask about difficulty in falling asleep, difficulty in remaining asleep through the night and waking up early, de Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS), to identify emotional, social and general loneliness.

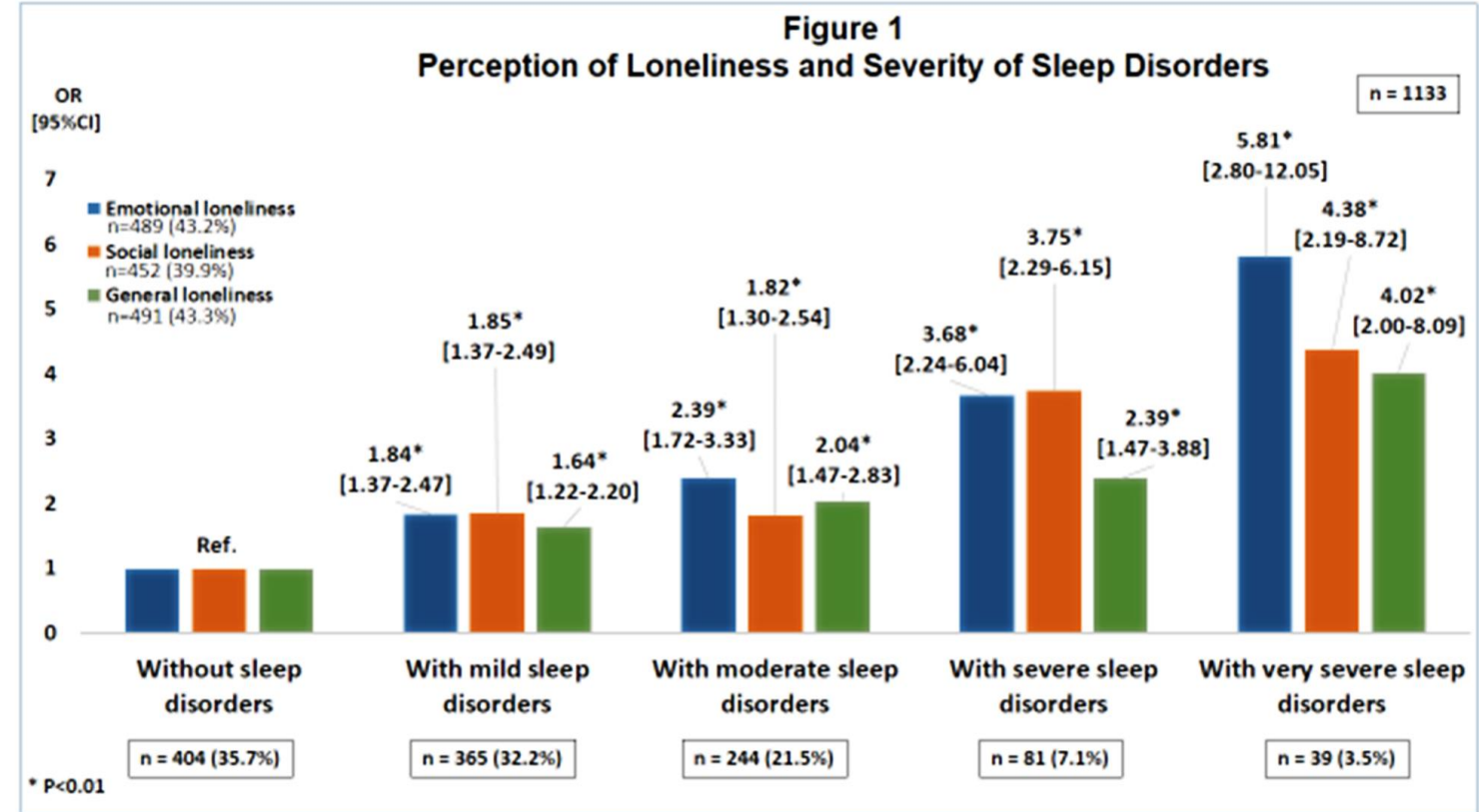
Ethics: The study was conducted with prior informed consent and voluntary participation. Project approved by the ethics committee of the Clínica Maternidad Bocagrande, Cartagena, Colombia.

Conclusion: SD were significantly associated with loneliness in our study population

Available: Journal of Primary Care & Community Health 2021;12:1-8

Join us at FIGO 2021!
21 – 28 October

FIGO2021.ORG
#FIGO2021



Conclusions: SD were significantly associated with loneliness in our study population. It is important to assess sleep quality and perception of loneliness in middle-aged women, especially during periods of quarantine due to a pandemic to avoid health implications.





ASSOCIATION BETWEEN NERVOUSNESS WITH MENOPAUSAL SYMPTOMS AND EATING DISORDERS IN AFRO-DESCENDANT CLIMACTERIC WOMEN

Camila Castro-Barraza, Álvaro Monterrosa-Castro, Geraldine Romero-Martínez
Universidad de Cartagena - Facultad de Medicina - Cartagena - Colombia



Objective: To estimate the frequency of nervousness or irritability (NI) in Afro-descendant women and its association with other menopausal symptoms and with possible eating disorders

Methodology

Cross-sectional study, derived from the CAVIMEC project (Quality of life in the Menopause and Ethnic Groups of Colombians). Women residing in the Colombian Caribbean, age between 40-59 years, anonymous and voluntary participation were included

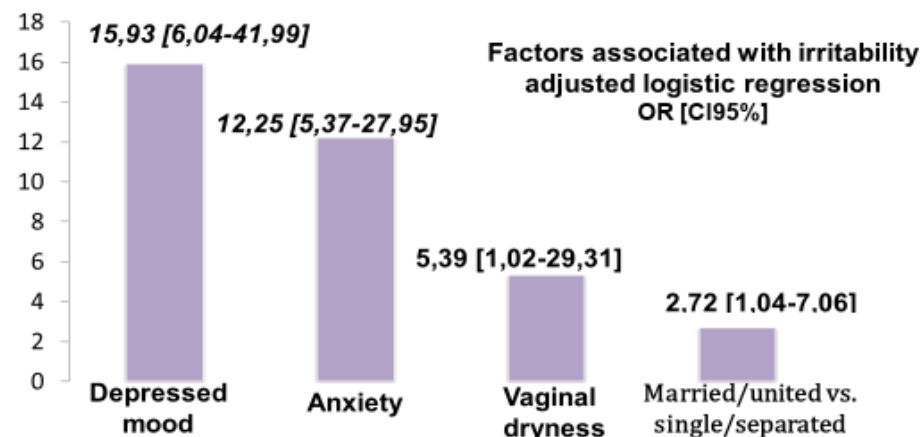
- Questionnaire Sociodemographic characteristics and clinic
- Anthropometric measures
- Items 5 MRS scale (nervousness or irritability)
- SCOFF scale

Statics analysis: Adjusted logistic regression between NI (dependent variable), with menopausal symptoms and the possible eating disorders (independent variable). Spearman's correlation coefficient was estimated between NI and the SCOFF score.
P <0.05 significant

AB 3.2 Gynecological Care for the Older Woman # P0493

420 women were evaluated
Age 50.1±6.0 years old
Premenopausal 17.1%
Transition to menopause 60.0%
Postmenopausal 22.8%
Nervousness 88 (20.9%)
Hot flashes (59.7%)
Muscle/joint discomfort (57.8%)
Sleep problems (35.7%)
Women with NI indicated greater possible eating disorders and menopausal symptoms, except bladder problems (p<0.001)

Rho between NI and SCOFF
0.21 [95%CI: 0.11 to 0.30]
p <0.0001



The possible eating disorders was not associated with NI

Conclusions:

In a group of Afro-descendant women, 20% presented NI
Possible eating disorders were not associated with NI, unlike three of the menopausal symptoms evaluated

www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co

FIGO XXIII
WORLD CONGRESS OF
GYNECOLOGY AND OBSTETRICS
October 2021



Join us at FIGO 2021!
21 – 28 October

FIGO2021.ORG

f t i #FIGO2021



SINTOMAS MENOPÁUSICOS, INSOMNIO Y DISFUNCIÓN DEL DORMIR EN AFRODESCENDIENTES COLOMBIANAS

Álvaro Monterrosa-Castro

Sally Parra-Almeida

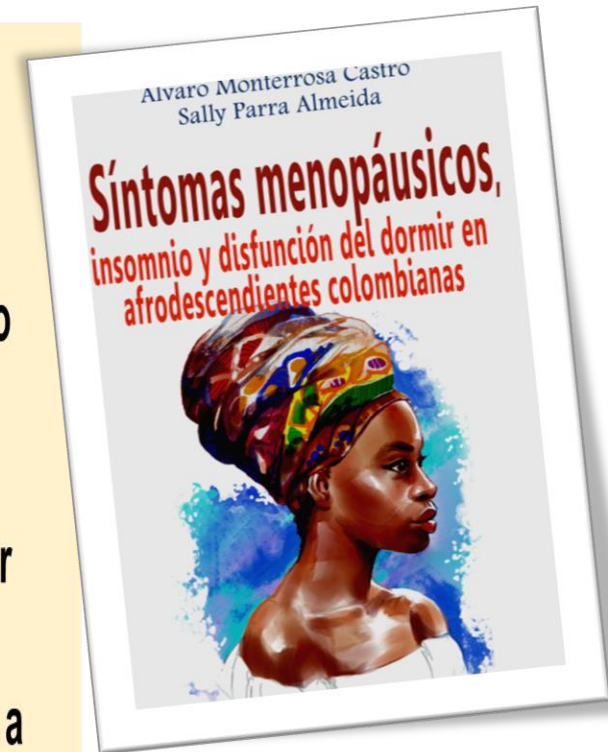
Ganador Convocatoria de Libros de Investigación
Universidad de Cartagena - 2019

Brazo de Investigación

*"Mujeres Negras del Urabá Antioqueño
Colombiano"*

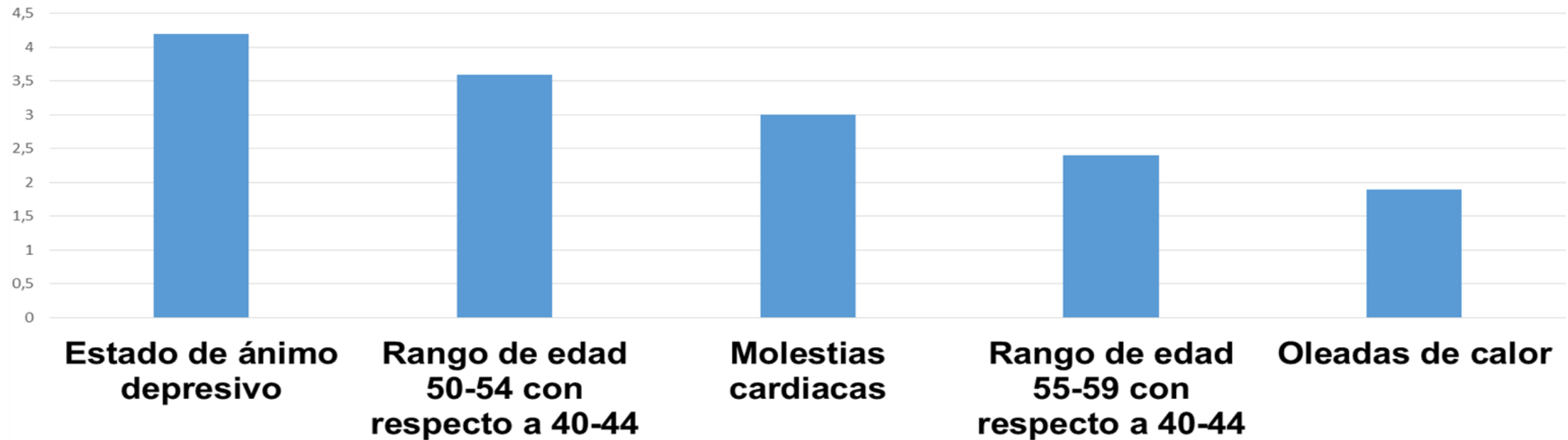


- Prevalencia de Insomnio Subjetivo: 39,0% (Atenas)
- El 80,3% Mala Calidad del Dormir (ICSP)
- Todos los Síntomas Menopáusicos se Aumentaron Significativamente en Mujeres con Insomnio / Sin Insomnio
- Estar en Edad Sobre los Cincuenta Años de Edad, Factor Asociado a Mayor Presencia de Insomnio, OR cuatro.
- 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



Monterrosa-Castro A, Romero-Martínez G, Monterrosa-Blanco A. (Inédito)

Factores Asociados a Molestias Musculo Articulares Regresión Logística Ajustada



Varias incluidas en el modelo: sequedad vaginal, problemas sexuales, irritabilidad, palpitaciones cardíacas, ansiedad, problemas de sueño, agotamiento físico/mental, oleadas de calor, rango etario 50-54 con respecto a 40-44, diabetes mellitus, posmenopausia vs premenopausia, estado de ánimo depresivo, rango etario 55-59 con respecto a 40-44, obesidad, transición a la menopausia vs premenopausia, hipertensión arterial, rango etario 45-49 con respecto a 40-44 y sobrepeso.



- **Síntomas Menopausia**
Menopause Rating Scale

- **Trastornos de sueño**
Escala Insomnio de Atenas
Escala de Pittsburg
Escala de Sueño de Jenkins

- **Salud Mental**
Escala de ansiedad y
depresión de Goldberg
DASS-21
Hamilton



Consistency and internal structure of the Athens Insomnia Scale in colombian climacteric women

Adalberto Campo-Arias¹, Álvaro Monterrosa-Castro², Edwin Herazo³, Angélica Monterrosa-Blanco⁴

¹ Specialist in psychiatry. Instituto de Investigación del Comportamiento Humano, Bogotá, Colombia. Professor. Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia; ² Specialist in gynecology and obstetrics. Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Professor. Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena. Colombia; ³ Specialist in psychiatry. PhD (c) Public health. Instituto de Investigación del Comportamiento Humano, Bogotá, Colombia. ⁴ Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena. Colombia.

European Gynecology and Obstetrics. 2020; 2(2):123-126

UTILIDAD DEL *MENOPAUSE RATING SCALE* (MRS) EN INDÍGENAS COLOMBIANAS EN CLIMATERIO (*)

Álvaro Monterrosa-Castro¹, Ángel José Paternina-Caicedo², Edwin Herazo-Acevedo³, Heidi Celina Oviedo-Acevedo⁴, Adalberto Campo-Arias⁵

Revista Duazary 2017; 14 (1):8-15

Menopause. 2012;20(4):464-469

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



ANOTACIONES FINALES

La Salud Mental en Mujeres Menopáusicas un Factor Importante

La Salud Mental es un Problema de Salud Pública

Los Síntomas Psicológicos son Comunes (*Menopause Rating Scale*)

Los Trastornos Psicológicos Deben ser Diagnosticados

Se ameritan estudios comunitarios:

- **Epidemiología de los Síntomas - Enfermedades**
- **Discapacidad - Factores de riesgo**

Situaciones Cambiantes con el tiempo, los hábitos, las etnias y las culturas.

Sensibilizar a los Profesionales que atienden Mujeres Menopáusicas:

Valorar Factores Psicosociales en la consulta de Climaterio.

Recomendar el Desarrollo de Políticas que articulen en mejor forma aspectos Bio-Psico-sociales en la consulta de Menopausia y Climaterio

El sueño, es uno de los tres pilares de la salud sostenible.

Los otros dos son la alimentación y el ejercicio físico



La Menopausia y el Climaterio no son Solo

- Oleadas de calor
- Síndrome Genitourinario de la Menopausia

Hay otros síntomas e impactos que se deben interrogar y tratar

- La salud mental y los problemas del sueño



**La Menopausia es un evento biopsicosocial...
Que debemos atender...!**