



XVI CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA DEL SUEÑO BOGOTÁ 2025

Menopausia y trastornos del sueño en la mujer Colombiana

Álvaro Monterrosa Castro

Médico – Especialista en Ginecología - Obstetricia

Profesor titular en la Facultad de Medicina

Líder del Grupo de Investigación Salud de la Mujer

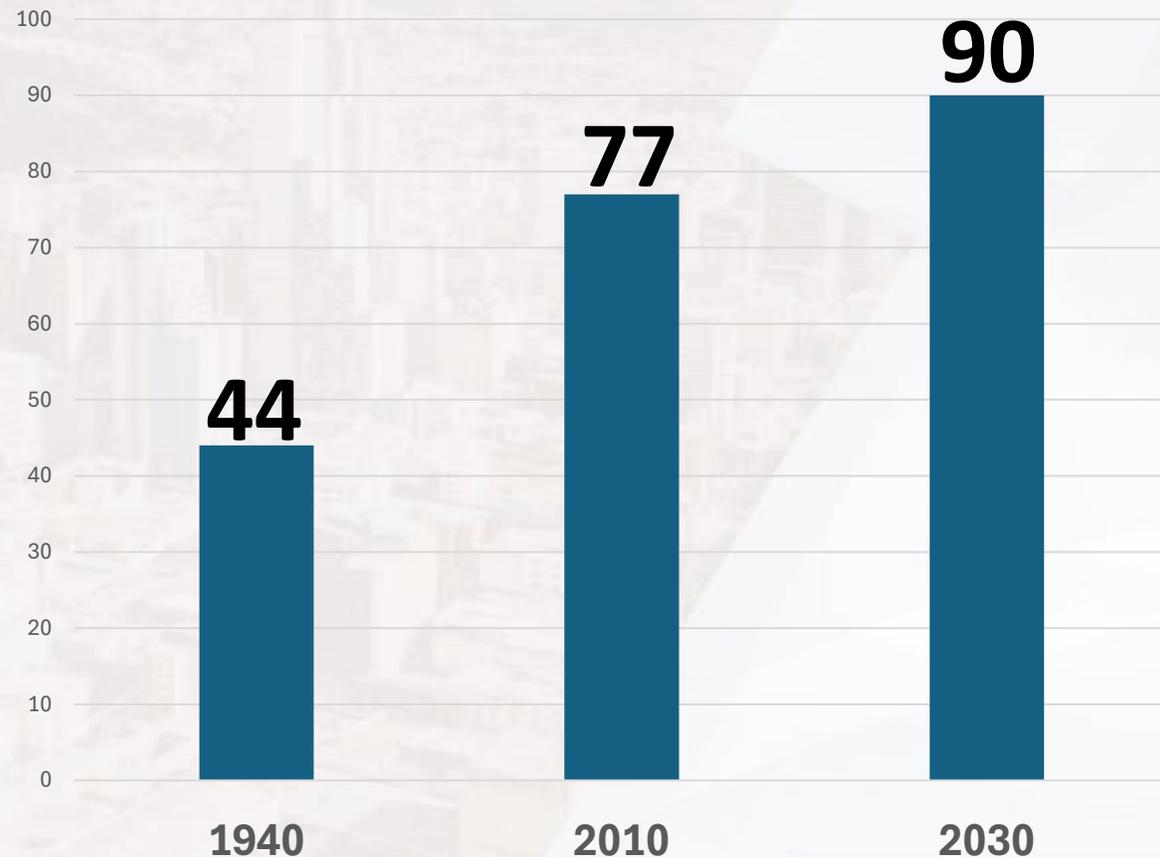
Universidad de Cartagena – Colombia

Miembro de la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño



Introducción

Expectativa de vida de la Mujer (Años)



Edad de Menopausia: 46 – 50 años
Transición a la menopausia
Posmenopausia

Hachul H, Hachul de Campos B, Lucena L, Tufik S. Sleep During Menopause. Sleep Med Clin. 2023 Dec;18(4):423-433

Factores que influyen en la edad de la menopausia

- Familiares – Hereditarios
- Estado nutricional
- Hábito de fumar
- Consumo de alcohol
- Paridad
- Cirugía pélvica
- Consideraciones étnicas
- Aspectos geográficos

Edad de menopausia 48.8 años (Datos globales)

Etapas de la menopausia

Etapa Reproductiva Transición a la Menopausia Posmenopausia



El estrógeno y los síntomas de la menopausia

Menopause Rating Scale (MRS)

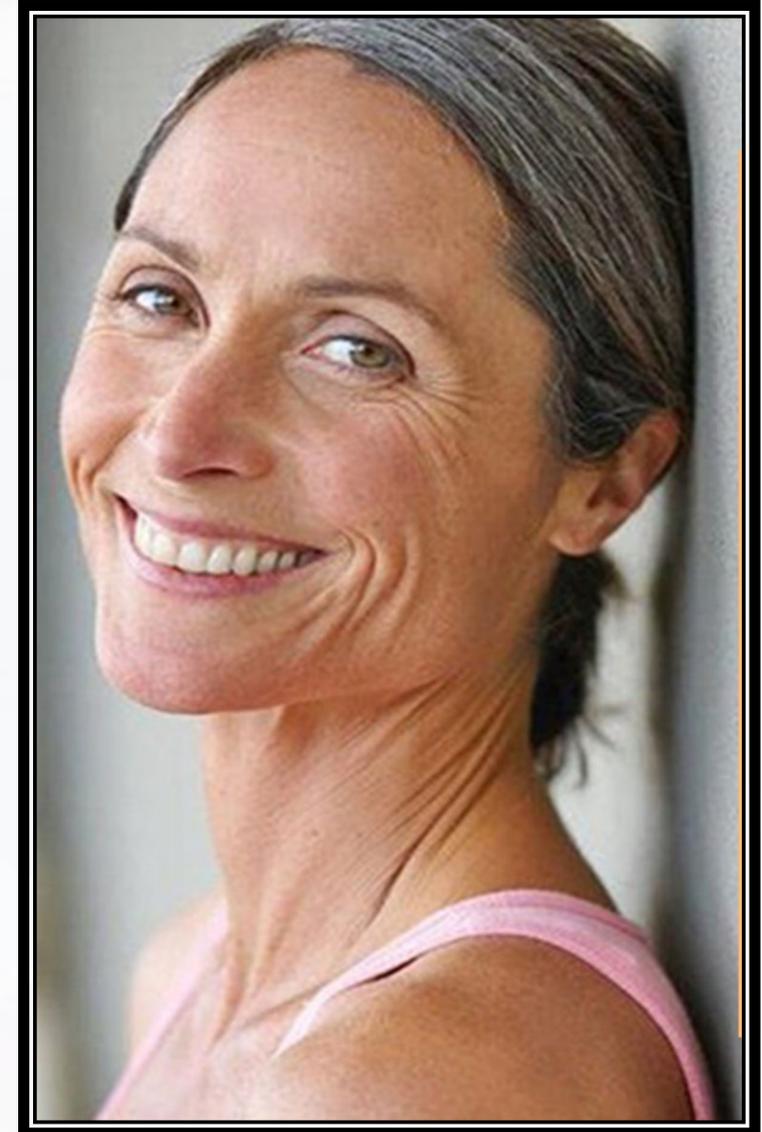
¿Cuál de los siguientes síntomas y en que medida diría usted que padece actualmente?(MOSTRAR Y LEER ESCALA).

Síntomas:

Puntuación =

ninguno	poco severo	moderado	severo	Muy severo
0	1	2	3	4

- | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Sofocos, sudoración, bochornos..... | <input type="checkbox"/> |
| 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 animo 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 sequedad, 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"/> |



Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia

Déficit
Hormonal

Síntomas
Menopáusicos

Deterioro
Orgánico



La cascada de los
síntomas
de la menopausia

Oleadas de Calor - Problemas de Sueño
Ansiedad - Cansancio Físico/Mental
Estado de Ánimo Depresivo
Problemas de Vejiga - Incontinencia Urinaria
Dolores Musculo/Articulares
Problemas Sexuales - Irritabilidad
Niebla Mental de la Menopausia

Indicadores
tempranos
del déficit
de estrógenos

Oleadas de Calor
Sudoración nocturna
Problemas de sueño
Niebla Mental de la Menopausia

Indicadores
tardíos
del déficit
de estrógenos

Compromiso Salud Mental
Enfermedad Cardiovascular
Enfermedad Cerebrovascular
Deterioro Metabólico
Osteoporosis
Deterioro Urogenital
Afectación Cognitiva



Riesgo para problemas de sueño
Comparadas con mujeres premenopáusicas
Menopausia natural: OR:1.67 [95%CI:1.44-1.94]
Menopausia inducida: OR:2.26 [95%CI:1.81-2.82]

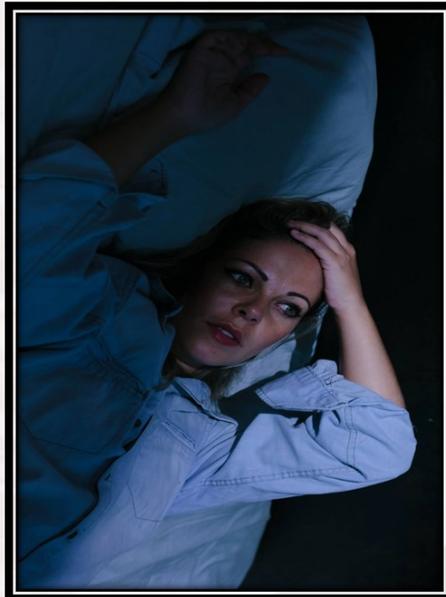
Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



Sleep problems related to psycho-physical and neurocognitive impairments after menopause
 A. Monterrosa-Castro, A. Castilla-Casalins, M. Colmenares-Guzmán and P. Chedraui

Journal of Mid-life Health. 2025

Mujeres Posmenopáusicas Explorado el problema de sueño Con la Escala de Sueño de Jenkins



Alteraciones neurocognitivas, psicológicas o físicas				
	Todo 601	Con Problemas frecuentes de sueño 53 (8.8)	Sin Problemas Frecuentes de sueño 548 (91.2)	p ^(*)
Deterioro severo somato vegetativo ⁽¹⁾	59 (9.8)	21 (39.6)	38 (6.9)	<0.001
Deterioro severo psicológico ⁽¹⁾	108 (17.9)	26 (49.0)	82 (14.9)	<0.001
Insuficiencia severa urogenital ⁽¹⁾	103 (17.1)	24 (45.2)	79 (14.4)	<0.001
Deterioro severo de la calidad de vida ⁽¹⁾	109 (18.1)	29 (54.7)	80 (14.6)	<0.001
Deterioro cognitivo ⁽²⁾	188 (31.2)	33 (62.2)	155 (28.2)	<0.001
Deterioro de la memoria ⁽²⁾	200 (33.2)	32 (60.3)	168 (30.6)	<0.001
Discapacidad del lenguaje ⁽²⁾	287 (47.7)	41 (77.3)	246 (44.8)	<0.001
Deterioro de la fijación ⁽²⁾	128 (21.3)	16 (30.1)	112 (20.4)	<0.05
Desorientación en el tiempo ⁽²⁾	116 (19.3)	17 (32.8)	99 (18.0)	<0.05
Desorientación espacial ⁽²⁾	207 (34.4)	12 (22.6)	195 (35.5)	0.05
Deterioro de la atención y el cálculo ⁽²⁾	328 (54.5)	31 (58.4)	297 (54.2)	0.54
Dificultad para levantarse de una silla o cama ⁽³⁾	313 (52.0)	25 (47.1)	288 (52.5)	0.45
Riesgo de posible sarcopenia ⁽³⁾	276 (45.9)	21 (39.6)	255 (46.5)	0.33
Dificultad para levantar una bolsa de cinco kg ⁽³⁾	345 (57.4)	27 (50.9)	318 (58.0)	0.31
Dificultad para subir 10 peldaños de escalera ⁽³⁾	340 (56.5)	35 (66.0)	305 (55.6)	0.14
Historial de una o más caídas en el último año ⁽³⁾	310 (51.5)	22 (41.5)	288 (52.5)	0.12

Datos expresados en números absolutos y relativos (%)
⁽¹⁾ Alteración identificada con la Escala de Valoración de la Menopausia (MRS).
⁽²⁾ Alteración identificada con el Mini Examen del Estado Mental (MMSE).
⁽³⁾ Alteración identificada con la Escala SARC-F.
^(*) Chi-Square - Mantel-Haenszel

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia

Sleep problems related to psycho-physical and neurocognitive impairments after menopause
A. Monterrosa-Castro, A. Castilla-Casalins, M. Colmenares-Guzmán and P. Chedraui

Journal of Mid-life Health. 2025



Afectaciones neurocognitivas, psicológicas o físicas asociadas a problemas frecuentes de sueño

	Regresión logística no ajustada		Regresión logística ajustada ^(**)	
	OR [IC95%]	p	OR [IC95%]	p
Deterioro severo somato vegetativo ⁽¹⁾	8.80 [4.63-16.73]	<0.001	3.44 [1.56-7.59]	<0.01
Deterioro severo urogenital ⁽¹⁾	4.91 [2.72-8.87]	<0.001	2.35 [1.00-5.51]	<0.05
Deterioro cognitivo ⁽²⁾	4.18 [2.32-7.51]	<0.001	2.20 [1.02-4.71]	<0.05
Deterioro severo de la calidad de vida ⁽¹⁾	7.06 [3.91-12.75]	<0.001	1.71 [0.55-5.28]	0.34
Deterioro severo psicológico ⁽¹⁾	5.47 [3.04-9.84]	<0.001	1.20 [0.45-3.16]	0.70
Deterioro del lenguaje ⁽²⁾	4.19 [2.15-8.15]	<0.001	2.01 [0.91-4.42]	0.08
Deterioro de la memoria ⁽²⁾	3.44 [1.93-6.15]	<0.001	1.57 [0.78-3.15]	0.20
Desorientación temporal ⁽²⁾	2.14 [1.15-3.96]	<0.05	0.90 [0.42-1.98]	0.83

^(**) Se incluyeron las variables significativas en el análisis bivariado, edad, edad de la menopausia, años en posmenopausia, ingesta diaria de café, hábito actual de fumar y el estado nutricional. Likelihood Ratio $p < 0,001$.

⁽¹⁾ Afectación identificada con Menopause Rating Scale (MRS)

⁽²⁾ Afectación identificada con Mini Mental State Examination (MMSE)

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



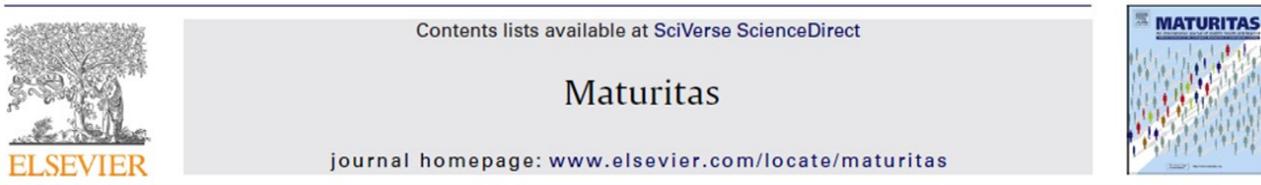
Menopause: The Journal of The North American Menopause Society
 Vol. 20, No. 4, pp. 000-000
 DOI: 10.1097/gme.0b013e31826e7649
 © 2012 by The North American Menopause Society

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

Prevalencia de Disturbios del Dormir en Mujeres Climatéricas Colombianas

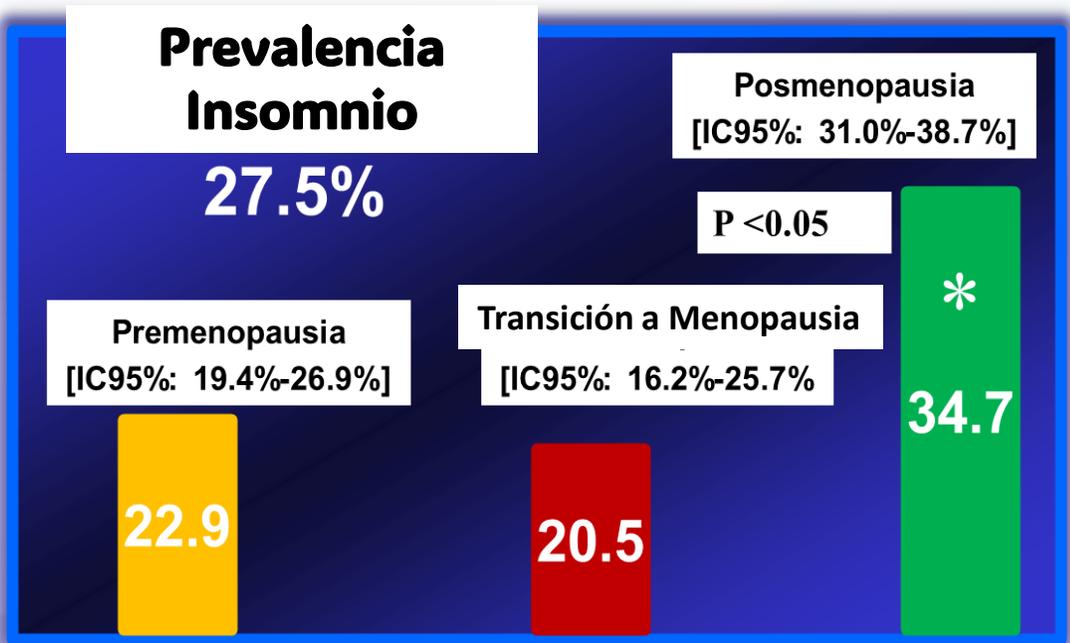
57.1%



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,*}

N= 1085 Mujeres Colombianas
Edad: 40-59 años
Índice de Pittsburgh
Mujeres saludables - comunidad
Estados Menopáusicos



Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia

ORIGINAL ARTICLE

Sleep
Science

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

Monterrosa-Castro A, Monterrosa-Blanco A, Beltrán-Barrios T.
Sleep Science. 2018;11(2):99-105

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]		p
		N (%) [95%CI]		Not adjusted	Adjusted	
		Yes	No			
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]			

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

	Coefficient	Standard error	p	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.

CONCLUSIÓN

En un grupo de mujeres colombianas que se encuentran en la etapa climática, son sexualmente activas, han sido sometidas a histerectomía previamente y pertenecen a tres etnias diferentes, se observó que el insomnio se asoció con deterioro severo de la calidad de vida

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



ISGE-2020
DICIEMBRE 2-5 DEL 2020

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



En la mayoría de mujeres, los **síntomas de menopausia** aparecen a mediados de los **40 años**.

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]

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vol. 63 No. 1 • Enero-Marzo 2012 • (36-45)



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 flashes living in the Colombian Caribbean region

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

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

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



Problemas de sueño y síntomas vasomotores: un estudio transversal en mujeres colombianas postmenopáusicas. A. Monterrosa-Castro, M. Colmenares-Guzmán, D. Rincón-Teller (In-press)

Percepción de severidad de las quejas de sueño y los problemas del sueño		
	Con síntomas vasomotores ⁽¹⁾ n=397 (66.0%)	Con síntomas vasomotores severos ⁽²⁾ n=67 (11.1%)
Dificultad para conciliar el sueño ⁽³⁾	37 (9.3)	16 (23.8)
Despertarse varias veces por la noche ⁽³⁾	28 (7.0)	10 (14.9)
Dificultad para permanecer dormido o despertarse demasiado temprano ⁽³⁾	28 (7.0)	13 (19.4)
Despertarse exhausto a la mañana siguiente después de la cantidad habitual de sueño ⁽³⁾	38 (8.5)	17 (25.3)
Problemas para dormir ⁽⁴⁾	40 (10.0)	18 (26.8)

⁽¹⁾ Puntuación en el primer ítem de la Escala MRS (≥ 1).
⁽²⁾ Puntuación en el primer ítem de la Escala MRS (≥ 3).
⁽³⁾ Situación percibida como severa (presentada en quince o más días en el último mes, identificada con la Escala de Sueño de Jenkins).
⁽⁴⁾ Puntuación global de la Escala de Sueño de Jenkins (≥ 12).
 Datos en valores absolutos, porcentajes (%).

Asociación entre síntomas vasomotores o síntomas vasomotores severos con la percepción de severidad en las quejas del sueño y los problemas del sueño

	Con síntomas vasomotores ⁽¹⁾ OR [95% CI]	Con síntomas vasomotores severos ⁽²⁾ OR [95% CI]
Regresión logística ajustada		
Dificultad para conciliar el sueño ⁽³⁾	1.30 [0.63-2.68]	1.10 [0.43-2.81]
Despertarse varias veces por la noche ⁽³⁾	1.22 [0.53-2.80]	2.66 [0.88-8.02]
Dificultad para permanecer dormido o despertarse demasiado temprano ⁽³⁾	0.94 [0.43-2.04]	0.56 [0.21-1.50]
Despertarse exhausto a la mañana siguiente después de la cantidad habitual de sueño ⁽³⁾	1.23 [0.68-2.44]	1.20 [0.50-2.87]
Problemas para dormir ⁽⁴⁾	1.17 [0.52-2.64]	3.12 [1.30-7.47]

⁽¹⁾ Puntuación en el primer ítem de la Escala MRS (≥ 1).
⁽²⁾ Puntuación en el primer ítem de la Escala MRS (≥ 3).
⁽³⁾ Situación percibida como severa (presentada en quince o más días en el último mes, identificada con la Escala de Sueño de Jenkins).
⁽⁴⁾ Puntuación global de la Escala de Sueño de Jenkins (≥ 12).
⁽⁵⁾ El modelo incluyó: los cuatro ítems de la Escala de Sueño de Jenkins, problemas de sueño, edad, edad en la menopausia, años postmenopáusicos, consumo de café, dependencia económica, estado civil, hábito tabáquico, nivel de educación y número de personas que viven en el mismo hogar. Razón de probabilidad $< 0,05$.

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



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

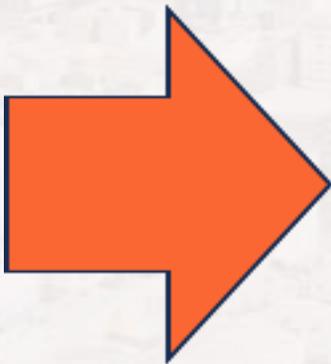
Original Article
Online assessment of the perception of loneliness and associated factors in Colombian climacteric women during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study

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

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



	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

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



Somnolencia diurna excesiva y sintomatología psicológica severa de la menopausia en mujeres afrodescendientes climatéricas del Caribe colombiano: un estudio transversal y comunitario



Resultados. Se estudiaron 420 mujeres. 277 (65,9%) con SDE y 200 (47,6%) SDEP

Asociación entre síntomas severos psicológicos de la menopausia y somnolencia diurna excesiva Regresión logística bivariada		
	Somnolencia diurna excesiva*	Somnolencia diurna excesiva patológica**
Ansiedad***	3,60 [1,83-7,08] ^a	3,50 [2,02-6,05] ^a
Irritabilidad***	2,98 [1,21-7,31] ^b	2,58 [1,26-5,28] ^b
Cansancio físico/mental***	1,97 [1,06-3,63] ^b	2,07 [1,21-3,54] ^b
Deterioro severo psicológico****	1,07 [1,00-1,14] ^c	1,09 [1,02-1,16] ^b
Estado de ánimo depresivo***	1,78 [0,90-3,53] ^d	1,67 [0,97-3,02] ^e

*Datos se presentan en OR [IC95%]. *Puntuación ≥8 en la Escala de Epwort.
**Puntuación ≥10 en la Escala de Epwort.
***Síntoma severo (puntuación ≥3 en el ítem respectivo de la Menopause Rating Scale.
****Puntuación >6 en el dominio psicológico de la Menopause Rating Scale.
^a p<0,001. ^b p<0,01. ^c p<0,05. ^d p=0,09. ^e p=0,08.*

Regresión Logística Ajustada	SDE	SDEP
Ansiedad severa	2,83 [IC95%:1,36-5,85]	2,83 [IC95%:1,54-5,18]
Deterioro severo psicológico	1,07 [IC95%:1,00-1,14]	1,09 [IC95%:1,02-1,16]

Conclusión: En un grupo de mujeres afrodescendientes, Ansiedad severa se asoció con 2-3 veces mayor posibilidad de SDE y SDEP Deterioro severo psicológico con 7%-9% mayor posibilidad de SDE y SDEP

Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia



HOSTED BY  Contents lists available at ScienceDirect

Sleep Science

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



Review article

Instruments to study sleep disorders in climacteric women^{*}

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

Sleep Science.
2016;9:169178

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

• Menopausia

Un Evento fisiológico

Cambios biológicos

Cambios psicológicos

Nuevas condiciones

- Enfermedad - Limitación
- Herramienta marginal
- Herramienta violentar
- Igual a terapia hormonal
- Necesidad de medicación
 - Final de la vida



• Climaterio

Una etapa diferente

Rica en vivencias

Rica en experiencias

Conservar calidad vida

Cambios conciencia

Atención en salud:

Promoción y prevención

Primaria y secundaria

Como un derecho

Con elevada calidad

Álvaro Monterrosa Castro
Sally Farra Almeida

Síntomas menopáusicos, insomnio y disfunción del dormir en afrodescendientes colombianas



**Los Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia:
ameritan intervención oportuna y racional
para conservar la percepción de bienestar,
buena calidad de vida y un estado saludable**

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer



**GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER**

