



# XVI CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA DEL SUEÑO BOGOTÁ 2025

## Asociación entre problemas de sueño con deterioro cognitivo leve: evaluación en posmenopáusicas Latinoamericanas

Álvaro Monterrosa Castro, et al. [Grupo REDLINC]  
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

**Los trastornos del sueño son frecuentes durante la menopausia, y se presentan como despertares nocturnos, lo que impacta la duración, el mantenimiento, la satisfacción y la calidad del sueño. La Conferencia sobre el Estado de la Ciencia 2005 enfatizó que los problemas de sueño en las mujeres de mediana edad pueden ser un síntoma de la menopausia.**



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

# Objetivo

**Evaluar la asociación entre problemas de sueño con deterioro cognitivo leve [DCL] en mujeres posmenopáusicas (con uno o más años del último episodio menstrual y residentes en nueve países Latinoamericanos.**





# Metodología



**Estudio transversal del proyecto REDLINC-XII original y de la autoría de la Red Latinoamericana de Investigación en Climaterio y Menopausia [REDLINC] al cual pertenece el Grupo de Investigación Salud de la Mujer.**

- ❖ **Se aplicó un formulario entre enero-octubre del 2023 a mujeres (consulta médica, acompañantes y mujeres en su comunidad)**
- ❖ **Uno o más de ausencia menstrual (posmenopáusicas).**
- ❖ **Se incluyen mujeres residentes en Colombia, Argentina, Bolivia, Brasil, Costa Rica, Ecuador, México, Panamá y Perú.**
- ❖ **Los problemas de sueño se identificaron con: *Jenkins Sleep Scale* (disturbios del sueño) y con la tercera pregunta de *Menopause Rating Scale* (desórdenes severos del sueño).**
- ❖ **El DCL fue establecido con *Montreal Cognitive Assessment [MoCA]*.**
- ❖ **Se realizó regresión logística para evaluar asociación entre DCL con las dos mediciones de problemas de sueño.**
- ❖ **Estudio aprobado por comité de ética [Universidad de Chile]**



# Resultados

Edad promedio: 56,9 años

Características sociodemográficas n = 1185	Sin deterioro cognitivo leve (26-30) n= 989 (83,4%)	Con deterioro cognitivo leve (<26) n=196 (16,6%)	p
Edad (años)	55,4 ± 6,6	55,1 ± 7,9	ns <sup>1</sup>
Índice de Masa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	26,3 ± 4,9	27,3 ± 6,4	0,049 <sup>2</sup>
Número de hijos	2,2 ± 1,6	3,2 ± 2,4	0,0001 <sup>2</sup>
Tener pareja	72,5 [69,7-75,3]	72,5 [66,1-78,8]	ns <sup>3</sup>
Con actividad sexual	68,7 [65,8-71,6]	58,7 [51,7-71,7]	0,007 <sup>3</sup>
Nivel de estudio universitario	47,0 [44,1-50,3]	18,4 [12,9-23,8]	0,0001 <sup>3</sup>
Menopausia quirúrgica	19,8 [17,3-22,3]	25,5 [19,4-31,7]	ns <sup>3</sup>
Insuficiencia ovárica prematura	23,1 [20,4-25,7]	17,9 [12,5-23,3]	ns <sup>3</sup>
Uso alguna vez de terapia hormonal	39,9 [36,9-43,0]	15,5 [10,2-20,4]	0,0001 <sup>3</sup>
Estilo de vida sedentaria	48,0 [44,9-51,2]	68,4 [61,8-74,9]	0,0001 <sup>3</sup>
Fumadora actual	27,0 [24,2-29,8]	26,5 [20,3-3,28]	ns <sup>3</sup>
Uso actual de drogas psicotrópicas	33,8 [30,8-36,7]	31,1 [24,6-37,7]	ns <sup>3</sup>
Presencia de alguna comorbilidad	44,1 [41,0-47,2]	49,0 [41,9-56,0]	ns <sup>3</sup>

Los datos son presentados como medias ± desviación estándar o como porcentajes [IC95%], El valor de p fue determinado con: (1) prueba T de Student's, (2) Prueba U de Mann Whitney o con (3) Prueba de Chí cuadrado,



# Resultados

Problemas de sueño, distribución según ausencia o presencia de deterioro cognitivo leve n = 1185	Sin deterioro cognitivo leve ( $\geq 26$ ) n= 989 (83,4%)	Con deterioro cognitivo leve ( $< 26$ ) n=196 (16,6%)	p
<b>Disturbios del sueño (<i>Jenkins Sleep Scale</i>)*</b>			
Dificultad para conciliar el sueño	1,90 $\pm$ 1,38	2,23 $\pm$ 1,71	0,011 <sup>b</sup>
Despertar y sin problema para volver a dormir	2,21 $\pm$ 1,60	2,64 $\pm$ 1,86	0,003 <sup>b</sup>
Despertar y con problema para volver a dormir	1,85 $\pm$ 1,35	2,44 $\pm$ 1,79	0,001 <sup>b</sup>
Despertar sintiéndose cansado	2,05 $\pm$ 1,41	2,48 $\pm$ 1,85	0,002 <sup>b</sup>
Puntuación global de la escala	8,01 $\pm$ 4,69	9,79 $\pm$ 6,52	0,001 <sup>b</sup>
Mujeres con disturbios del sueño <sup>**</sup> ; % [IC95%]	18,4 [16,0-20,8]	31,6 [25,1-38,2]	0,001 <sup>a</sup>
<b>Desordenes severos del sueño (<i>Menopause Rating Scale</i>)*</b>			
Puntuación de la pregunta # 3	1,07 $\pm$ 1,27	1,49 $\pm$ 1,52	0,001 <sup>b</sup>
Mujeres con desordenes severos <sup>***</sup> ; % [IC95%]	16,6 [14,3-18,9]	28,3 [19,9-36,8]	0,001 <sup>a</sup>

\*La mayor puntuación indica mayor alteración.

\*\*Puntuación  $\geq 12$  con *Jenkins Sleep Scale*.

\*\*\*Puntuación  $\geq 3$  en la pregunta # 3 del *Menopause Rating Scale*,

Los datos se presentan como medias  $\pm$  desviaciones estándar o frecuencias [IC95%].

Valor de P establecido con (a) Chi cuadrado, (b) Prueba de U-Mann-Whitney,

# Resultados

## Asociación entre problemas de sueño con deterioro cognitivo leve Regresión Logística Ajustada

Modelo con <i>Jenkins Sleep Scale</i>	OR [IC95%]	Modelo con la pregunta #3 de <i>Menopause Rating Scale</i>	OR [IC95%]
Disturbios del sueño	1,88 [1,31-2,69]	Desordenes severos del sueño	1,81 [1,26-2,60]
Estilo de vida sedentaria	1,67 [1,18-2,35]	Estilo de vida sedentaria	1,61 [1,14-2,28]
Más de dos hijos	1,53 [1,10-2,14]	Más de dos hijos	1,50 [1,07-2,09]
Uso de terapia hormonal	0,37 [0,24-0,56]	Uso de terapia hormonal	0,38 [0,25-0,58]
Estudios universitarios	0,34 [0,23-0,51]	Estudios universitarios	0,34 [0,23-0,51]



# Conclusión

**Los disturbios del sueño fueron más frecuentes entre mujeres con DCL que entre mujeres sin DCL**

**(31,6% vs 18,4%) (p=0,001)**

**Lo mismo se observó entre mujeres con problemas severos del sueño**

**(28,3% vs 16,6%) (p=0,001)**

**Tanto, disturbios del sueño como problemas severos del sueño se asociaron con DCL**

**OR:1,88 [IC95%:1,31-2,69]**

**OR:1,81[IC95%:1,26-2,60]**

**En un grupo de latinoamericanas posmenopáusicas, con dos mediciones diferentes, los problemas de sueño se asociaron con un 80% mayor posibilidad de deterioro cognitivo leve**

# Integrantes de REDLINC

Álvaro Monterrosa-Castro  
Juan Blümel  
Alejandra Elizalde  
María Espinoza  
Carlos Escalante  
Gustavo Gómez  
Mónica Ñañez  
Eliana Ojeda  
Claudia Rey  
Doris Rodríguez  
Marcio Rodrigues  
Carlos Salinas  
Konstantinos Tserotas  
María Vallejo  
Andrés Calle  
Maribel Dextre  
Peter Chedraui

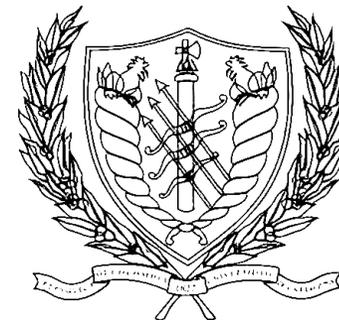


**Los Trastornos del Sueño Asociados a la Menopausia:  
ameritan intervención oportuna y racional  
para conservar la percepción de bienestar,  
buena calidad de vida y un estado saludable**

[www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer](http://www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer)



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
SALUD DE LA MUJER



**Universidad  
de Cartagena**

Fundada en 1827