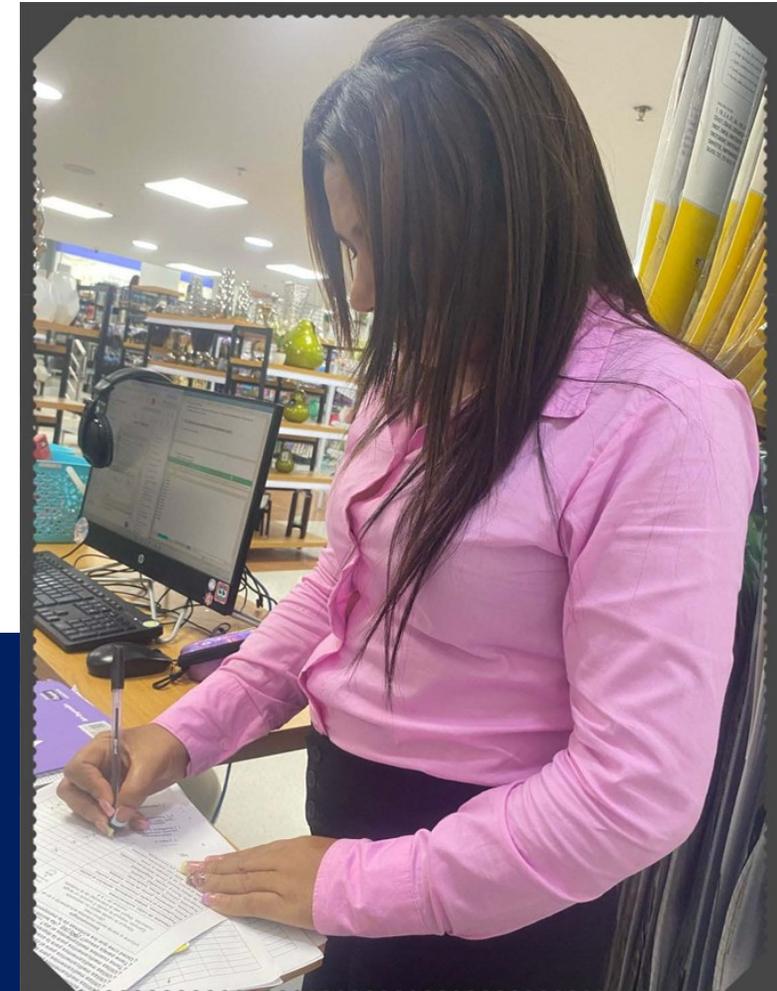


Niebla Mental de la Menopausia, Un nuevo síntoma y su relación con las manifestaciones menopáusicas tradicionales en mujeres trabajadoras colombianas

Álvaro Monterrosa-Castro, María Arturo-Rojas,
Martha Marrugo-Flórez, Sandra Vanegas-Bolaños
Grupo de Investigación Salud de la Mujer
Facultad de Medicina - Universidad de Cartagena
Colombia



Niebla Mental de la Menopausia “Brain Fog”

- Constelación de manifestaciones cognitivas, [dificultad de memoria y atención] que suceden alrededor de la menopausia.
- Es reciente el interés en explorar estos aspectos y aún son pocos los estudios.
- Al parecer en Latinoamérica no se han evaluado la niebla mental de la menopausia.



Objetivo:

Identificar la frecuencia de niebla mental de la menopausia en mujeres trabajadoras colombianas y estimar su asociación con once de los síntomas menopaúsicos tradicionalmente estudiados.

Estudio transversal – CAVIMEC

Participación de Mujeres Colombianas en el Mercado Laboral [DANE]

Mujeres con edad entre 40-59 años

Trabajadoras en empresas y residentes en capitales de departamentos geográficos

Se aplicaron dos escalas

*** Brain Fog Scale [BFS] 23 ítem**

Fatiga mental, deterioro de la agudeza cognitiva, confusión.

Muchos síntomas de niebla mental

*** Menopause Rating Scale [MRS] 11 ítem**

En ambas escala: Mayor puntuación, mayor severidad

Se excluyeron mujeres embarazadas, hijos < 5 años

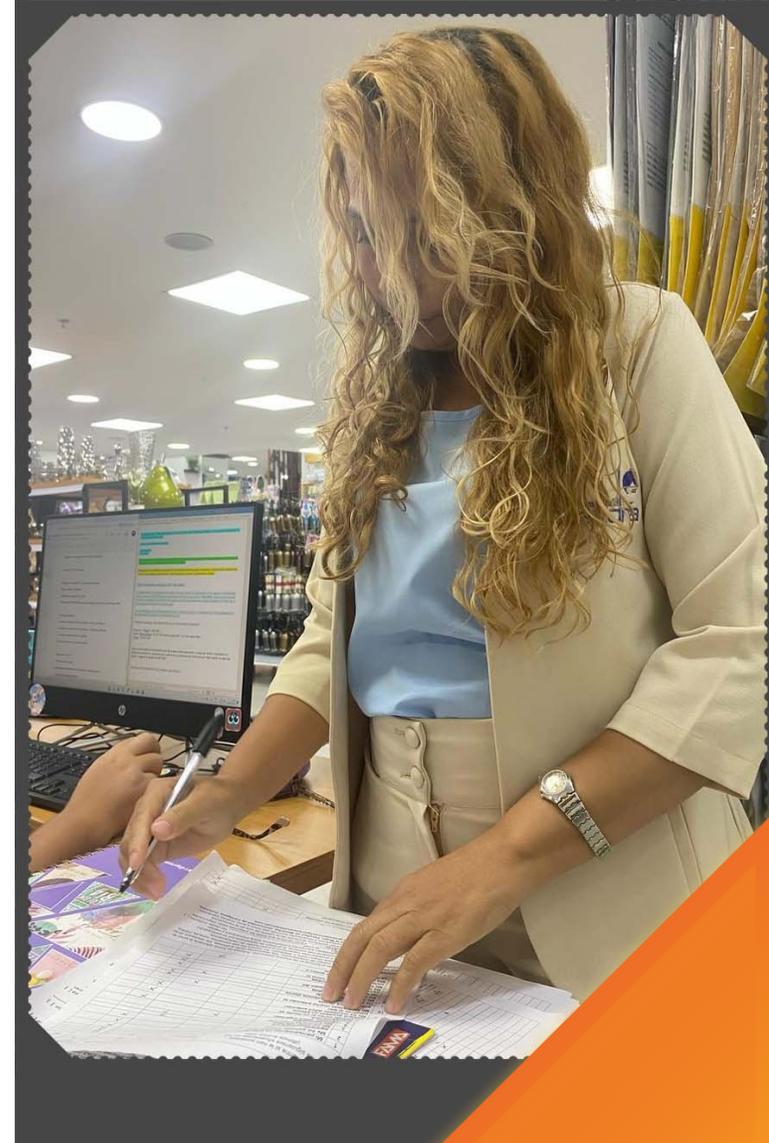
Regresión logística:

Síntomas de niebla mental V. dependiente)

Síntomas menopáusicos (V. independientes)

Estudio anónimo - consentimiento informado

Comité de ética de la U. Cartagena - Colombia



Brain Fog Scale – Versión en Español

Grupo de Investigación Salud de la Mujer

Informe si le han sucedido en los últimos quince días

		Nunca	Rara mente	Ocasional mente	Muchas Veces	Casi todo el tiempo
		0	1	2	3	4
1	Mi pensamiento ha sido lento					
2	Me he sentido mentalmente agotada					
3	Me he sentido fatigada					
4	Me he distraído fácilmente					
5	Me he sentido fácilmente molesta					
6	Me he sentido somnolienta					
7	Me ha resultado difícil recordar y entender nueva información					
8	Me he olvidado de ciertas palabras y nombres de objetos					
9	Me ha resultado difícil pensar lógicamente					
10	Me ha costado concentrarme					
11	No podía pensar con claridad					
12	Me ha costado mucho encontrar las palabras adecuadas					
13	Me ha resultado difícil organizar mis pensamientos					
14	He sentido como si mi mente se hubiera quedado en blanco					
15	Me ha resultado difícil entender palabras al leer					
16	Me ha costado mucho entender lo que dicen los demás					
17	He estado con somnolencia diurna					
18	Me he sentido distraída					
19	Me he sentido confundida					
20	He experimentado bloqueo del pensamiento					
21	Me he sentido como perdida					
22	Me he sentido ausente, como si viviera en otro mundo					
23	Mis pensamientos se me quitan o se me borran rápidamente					

Menopause Rating Scale (MRS)

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

Síntomas:	ninguno	poco severo	moderado	severo	Muy severo
	-----	-----	-----	-----	-----
Puntuación =	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 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"/>				

Características sociodemográficas

N=726

Edad (X ± DE)	50,2 ± 5,8
IMC (X ± DE)	25,4 ± 4,1
Mestizas (%)	86,7
Afrodescendiente (%)	11,5
Indígenas (%)	1,6
Premenopausia (%)	29,0
Transición (%)	14,5
Posmenopausia (%)	56,5
Trabajo E. públicas (%)	37,7
Trabajo E. privadas (%)	62,3

Brain Fog Scale

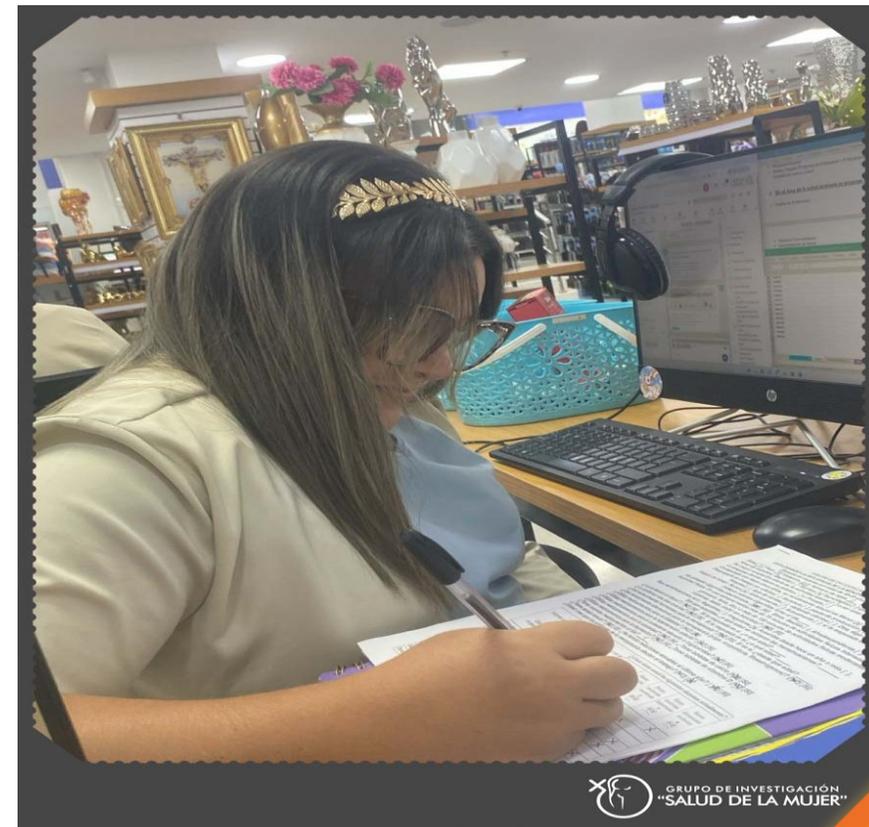
Fatiga mental: 45,7%

Confusión: 38,2%

Deterioro agudeza cognitiva: 48,6%

Muchos síntomas de

Niebla mental: 47,5%



**Asociación de los síntomas tradicionales de la menopausia
con síntomas de niebla mental
Regresión Logística Ajustada (*)
OR [IC95%]**

Oleadas de calor	2,22 [1,64 - 2,99]
Palpitaciones	2,91 [2,13 - 3,97]
Problemas de sueño	2,52 [1,86 - 3,41]
Estado de ánimo depresivo	2,52 [1,87 - 3,40]
Irritabilidad	3,39 [2,49 - 4,60]
Ansiedad	3,75 [3,75 - 5,12]
Cansancio físico/mental	3,36 [2,42 - 4,65]
Problemas sexuales	3,54 [2,61 - 4,81]
Problemas de vejiga	2,93 [2,12 - 4,06]
Sequedad vaginal	2,86 [2,11 - 3,86]
Dolor musculo/articular	3,44 [2,47 - 4,79]

() Edad, empresa laboral, tipo de ocupación, etnia, ciudad, estado menopáusico*



En Conclusión
En un grupo de mujeres
colombianas
de mediana edad
y trabajadoras
en empresas públicas
o privadas,
residentes en siete
ciudades capitales
de departamentos
se encontró que:

Cuatro de cada diez
presentaban
síntomas de niebla mental
de la menopausia,
la cual se relacionó con
mayor presencia de
síntomas tradicionales
de la menopausia ($p < 0.05$)





 **XI** CONGRESO
LATINOAMERICANO
DE MENOPAUSIA
XVI CONGRESO
COLOMBIANO
DE MENOPAUSIA
Madurez y longevidad saludables



www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com