

# Trastornos del sueño en la menopausia: Riesgos cardiovasculares asociados



# Métricas de la Salud Cardiovascular

## Life's Essential 8

1. Tabaquismo
2. Tensión arterial
3. Lípidos
4. Peso
5. Carbohidratos
6. Actividad física
7. Dieta
8. Sueño



# **El sueño es un estado heterogéneo altamente estructurado**

**El sueño es multidimensional:  
Duración – Etapas – Fases –  
Microestructura - Autopercepción**



**Funciones del sueño:**

**Rendimiento cognitivo – Consolidación de Memoria –  
Regulación del metabolismo – Acciones inmunitarias –  
Pensamiento emocional – Regulación del dolor –  
Mantenimiento de la salud cardiovascular**

# 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

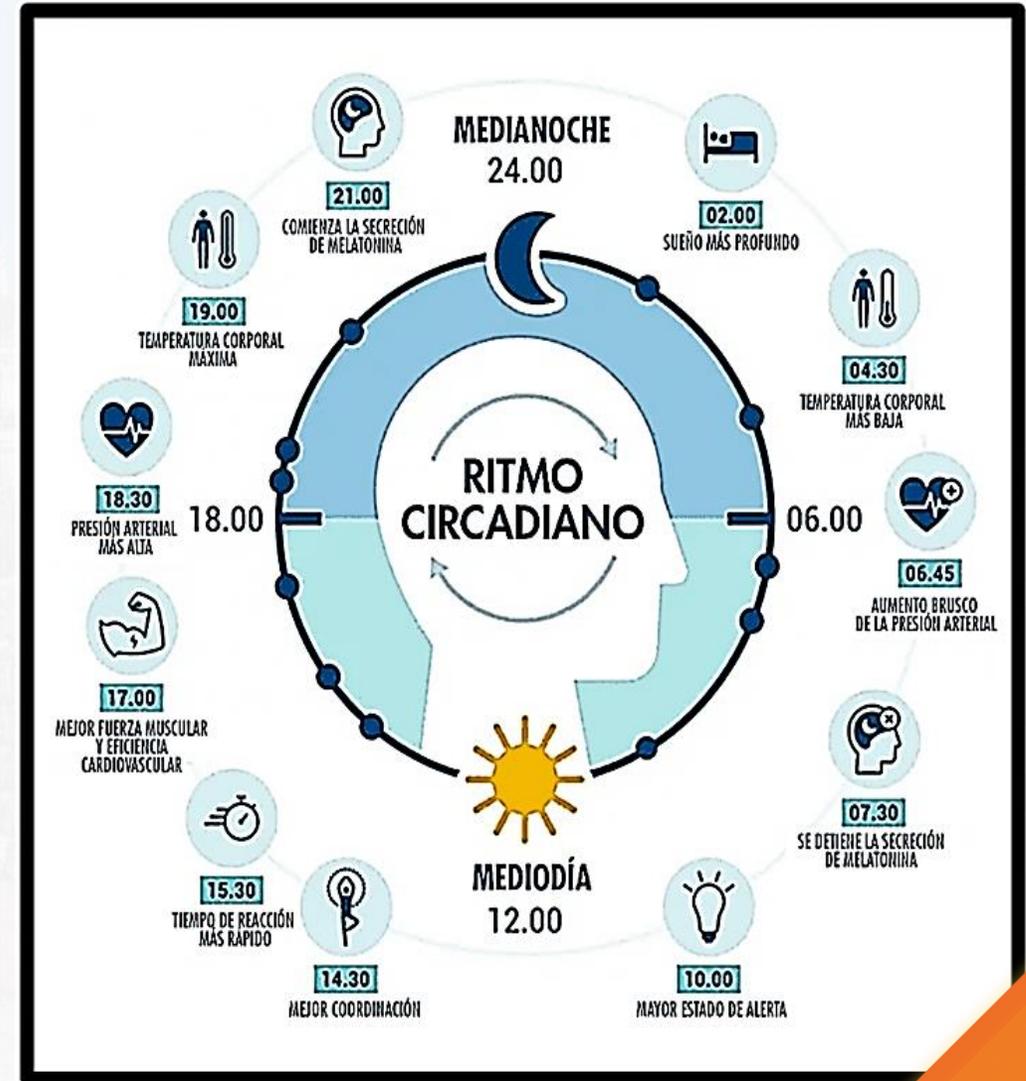
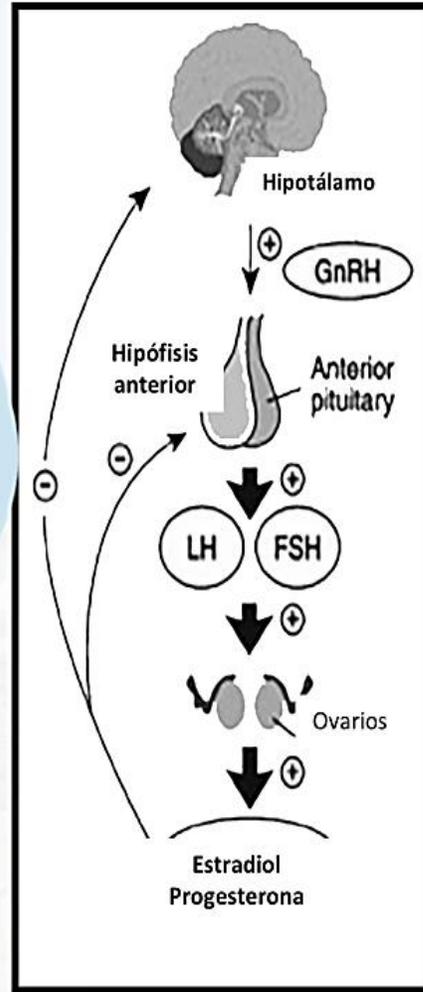
Eliminación de  
Sustancias de  
Desecho

Activación del  
Sistema  
Inmunológico

Regulación  
Térmica

Etc., Etc.,

# La Menopausia y la función del sueño



Gervais NJ, Front Neuroendocrinol. 2017;47:134-153

# Trastornos del sueño: un síntoma menopáusico



- Despertares Nocturno
- Fragmentación del Sueño
- Sueño Insuficiente
- Sueño no Reparador
- Mala Calidad del Sueño
- Dificultad para Conciliar el Sueño
- Despertar más Temprano
- Apnea del Sueño



## Problemas de sueño

Oleadas de Calor – Palpitaciones – Irritabilidad

Cansancio físico-mental – Ansiedad - Palpitaciones

Estado de animo depresivo – Sensación de pánico

Problemas de vejiga – Dolor Musculo/articular

Problemas sexuales – Niebla Mental de la Menopausia

## **Los trastornos del sueño son comunes en la posmenopausia**

- Los trastornos del sueño son un síntoma central de la menopausia.
  - La etiología sigue siendo controvertida
- ### **Actores**
- la disminución del estrógeno, el aumento de peso, la adiposidad visceral y la disminución de la melatonina

### **Con menos estrógenos existe peor calidad del sueño**

#### **Las mujeres posmenopáusicas**

- se despiertan más temprano y creen descansar menos
- Duermen 10% menos que las premenopáusicas
- Bajos niveles de estradiol se asocian con despertares nocturnos
- Niveles altos de FSH se asocian con dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido
- Menopausia quirúrgica un factor de riesgo para problemas de sueño

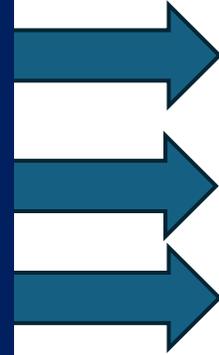


## RELACION ENTRE LOS ESTROGENOS Y LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

- Receptores de estrógeno en el cerebro
- Estrógeno modula neurotransmisores
- En modelos animales: disminución repentina del estrógeno Interrumpen señalización de los neuro esteroides
- El estrógeno es neuro protector
- Las vías entre gonadotropinas y cortisol están vinculadas
- Disfunción de las monoaminas, serotonina y noradrenalina: implicadas en salud mental y trastornos del sueño
- Síntomas menopáusicos pueden actuar como “zeitgeber” y alterar el equilibrio sueño/vigilia

# Los perfiles del sueño

**Dormir poco**  
**Acostarse tarde**  
**Dormir mucho**  
**Dormir bien**

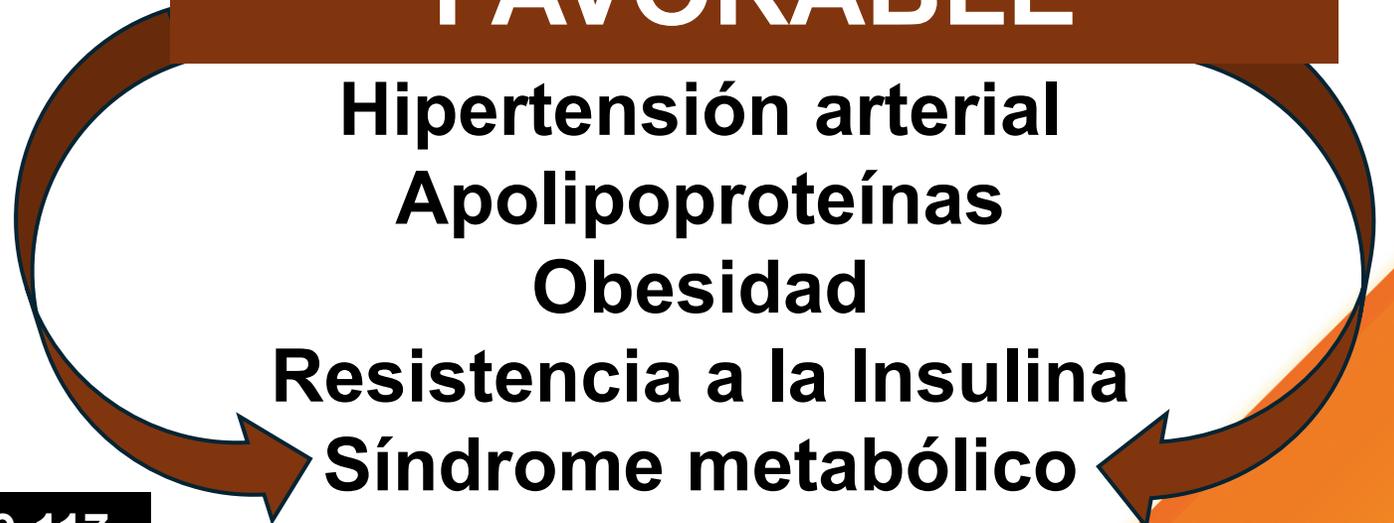


**SALUD**  
**CARDIOMETABOLICA**  
**MENOS**  
**FAVORABLE**



Tal vez es  
Peor  
el cronotipo  
Búho  
que el  
Alondra

**Hipertensión arterial**  
**Apolipoproteínas**  
**Obesidad**  
**Resistencia a la Insulina**  
**Síndrome metabólico**



# Perfiles de sueño no favorables

**Mayor Actividad simpática**

**Aumento de cortisol**

**Aumento tasa metabólica**

**Disfunción endotelial**

**Hipertensión arterial**

**Aumento tensión arterial sistólica nocturna**

**Dislipidemia y alteración en glúcidos**

**Caída nocturna en tensión arterial atenuada**



# Sueño con buen descanso

Enfermedad coronaria  
Accidente cerebrovascular  
Infarto de miocardio  
Angina pectoral  
Insuficiencia cardiaca  
Fibrilación  
Hipertensión arterial  
Enfermedad cardiometabólica

Menor  
30%



42% menor mortalidad por enfermedad cardiovascular

24% menor mortalidad por todas las causas

Sueño y enfermedad cardiovascular. HR: 0.30 [0.25-0.36]

# Teoría Visceral del sueño

## VIGILIA

Somatosensorial  
Señales del entorno  
Motoras - Auditivas  
Visuales

## SUEÑO

Interoceptivas  
Visceral - Restauración visceral



# ***La Menopausia y los trastornos del sueño***

**Agotamiento folicular**

**Hipoestrogenismo – Aumento FSH LH**

**Afectación en el Equilibrio Sueño / Vigilia**

- **Mortalidad a temprana edad**
- **Morbilidad Endocrinológica – Neurológica - Cognitiva – Psicológica**
  - **Mayor morbilidad y mortalidad cardiovascular**



# *La Menopausia y los trastornos del sueño*



## **Tratamiento**

- **Terapia Cognitiva Conductual - Insomnio**
- **Hábitos e higiene del sueño**
- **Manejo de síntomas vasomotores**
- **Terapia hormonal estrógeno**
- **Terapia hormonal menopausia**
- **Progesterona micronizada**
- **Paroxetina**
- **Antidepresivos**
- **Benzodiazepina**
- **Suplementos alimenticios**
- **Hierbas medicamentosas**
- **Melatonina**
- **Identificar AOS – SPI**

Álvaro Monterrosa Castro  
Sally Parra Almeida

## **Síntomas menopáusicos,** insomnio y disfunción del dormir en afrodescendientes colombianas



## **Afectación de la salud mental en afrodescendientes climatéricas del Caribe colombiano**



ÁLVARO MONTERROSA CASTRO

- El sueño uno de los pilares de la salud**
- El abordaje es multidisciplinar**
- Las mujeres tienen derecho a atención en la Menopausia**
- Se hace necesario sensibilizar a los profesionales que atienden mujeres en menopausia sobre la exploración de los trastornos del sueño**
- Los problemas de sueño en la menopausia y en la mujer adulta mayor se relacionan con peor salud cardiometabólica**



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
SALUD DE LA MUJER

[www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co](http://www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co)



**XI** CONGRESO  
LATINOAMERICANO  
DE MENOPAUSIA

**XVI** CONGRESO  
COLOMBIANO  
DE MENOPAUSIA

*Madurez y longevidad saludables*