

CÓMO LOS CAMBIOS HORMONALES AFECTAN AL SUEÑO DE LA MUJER

Gozar de un buen descanso implica disfrutar de una buena salud física y mental. En el caso de la mujer, depende del ciclo menstrual en el que se encuentre, o si está embarazada o atraviesa la menopausia.

Conocer su situación hormonal ayudará a prevenir y paliar las alteraciones del sueño

No solo es importante dormir un determinado número de horas; también hay que tener en cuenta la calidad y la continuidad de ese sueño. **Javier Albares**, especialista en la **Unidad del Sueño del Centro Médico Teknon**, asegura que existen evidencias científicas que demuestran diferencias en el sueño entre sexos. **“Ciertas características biológicas, como el ciclo menstrual, embarazo, postparto y menopausia afectan al sueño de las mujeres, ya que existe una relación con los cambios hormonales”**.

El doctor Albares señala que, aunque los estudios muestran que las mujeres duermen unos 11 minutos más que los hombres de media, sus necesidades de sueño son aún mayores, ya que “el cuidado de los niños y familiares, así como otros roles familiares y sociales les llevan a disponer de menor oportunidad para dedicar el tiempo necesario a su descanso”.

El **ciclo menstrual** es uno de los condicionantes que altera la calidad de sueño de la mujer. **Cristina Martínez Pancorbo**, ginecóloga del **Hospital Materno Infantil Quirónsalud Sevilla**, señala cómo “durante el Síndrome Premenstrual se aprecian una serie de síntomas físicos y psíquicos en los días previos a la menstruación, entre los que se incluye el insomnio”. Las doctoras **Gema Daza Delgado** y **Gema Jiménez Jurado**, neurofisiólogas y responsables de la Unidad de Sueño del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa de Sevilla, confirman cómo “estas alteraciones provocan un aumento del sueño superficial y una disminución del sueño reparador”.

Otras etapas en las que se observa una alteración del sueño es durante el embarazo y el postparto. “En el primer trimestre del embarazo se manifiesta un aumento de la progesterona que se traduce en un aumento de la somnolencia diurna y más despertares a lo largo de la noche” señalan las doctoras Daza y Jiménez. Estos patrones de sueño también se alteran en el postparto. “Es recomendable que la madre aproveche los momentos del sueño del bebé para recuperar sus horas de sueño” comentan las neurofisiólogas.

La **menopausia** es otro de los momentos en los que “los trastornos del sueño se atribuyen a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, a los síntomas menopáusicos y a los problemas de salud crónicos” confirma la doctora Martínez Pancorbo.

Uno de los principales culpables son los sofocos, que se presentan en forma de sudores, provocando despertares y fragmentando el sueño. “También se manifiesta un aumento de los trastornos respiratorios, debido al aumento de peso y a la mayor prevalencia de enfermedades como el cáncer, la artritis o la fibromialgia que afecta negativamente al sueño”, comenta el doctor Albares.



Las pautas para mejorar la calidad del sueño en la menopausia son una buena higiene del sueño, con horarios regulares, no abusar de las siestas, cenar alimentos ricos en triptófano o magnesio y, en último término, recurrir a tratamientos farmacológicos bajo supervisión médica.

La actividad física es otro factor aconsejable para dormir bien. Se recomienda realizar ejercicio aeróbico moderado o de resistencia, como pilates o yoga, siempre adaptado a las condiciones físicas de la persona, al menos dos veces por semana.