

## **Sueño en la Mujer**

### *Introducción*

Diferentes investigaciones han demostrado que el sueño de la mujer cambia con el tiempo. En general, las mujeres duermen más profundamente y son menos propensas a sufrir disturbios del sueño durante la adultez. En la juventud, sus trastornos del sueño giran en relación al ciclo menstrual, el embarazo y la maternidad. Incluso, aquellas que viven una vida acelerada alcanzan un sueño reducido pero, ignoran signos de fatiga, pudiendo lidiar con la somnolencia diurna, mala concentración y otros problemas diurnos del sueño. Con la edad, los cambios físicos y hormonales afectan su calidad de sueño. Las mujeres mayores alcanzan menos el sueño profundo acostumbrado, y son más propensas a despertarse durante la noche. Factores físicos, como la artritis, desórdenes respiratorios, y rubores (“bochornos”) pueden también distorsionar su sueño.

Adicionalmente cuando la mujer siente estrés, depresión, miedo u otros trastornos emocionales pueden también distorsionar su sueño. La mujer, usualmente, tiene grandes responsabilidades, en el hogar, el trabajo y la familia, debe de saber que el sueño afecta directamente en su concentración, desempeño laboral, interacción social y el sentirse bien.

### *Ciclo menstrual*

El ciclo menstrual puede traer malestar y cambios en el sueño. Algunas mujeres experimentan un incremento en el número de despertares, y otros trastornos del sueño durante la etapa premenstrual; en este punto sus ensueños son más vívidos. Otras mujeres reportan excesiva somnolencia diurna, fatiga y mayores tiempos de sueño durante dicho periodo.

Los síntomas premenstruales como cólicos abdominales, irritabilidad, dolores de cabeza y cambios emocionales pueden afectar directamente el sueño de la mujer. Esos problemas de sueño aparecen, generalmente, durante la etapa premenstrual y desaparecen días después de la menstruación; algunas mujeres que sufren síntomas más severos, como presión alta e irritabilidad, pueden presentar un sueño muy superficial e insomnio crónico.

Si una mujer sufre de alteraciones del sueño ligadas a la menstruación, debe tener especial cuidado con sus requerimientos de sueño, manteniendo regulares esquemas de sueño y vigilia, una dieta adecuada, y tratar de reducir el estrés; pero si ello, aún así, interfiere con el quehacer diario, es recomendable buscar ayuda médica profesional.

### *Embarazo*

Muchas mujeres embarazadas reportan fatiga diurna y la necesidad de mayor sueño. Al aumentar los niveles de progesterona durante la gestación es posible que se expliquen estos cambios. Luego, en el último trimestre del embarazo, la mujer suele notar pobre calidad del sueño; hay cambios en los patrones del sueño confirmados en múltiples estudios, decrecen las ondas de sueño profundo, e incrementan los microdespertares, además, la mujer encuentra difícil dormir en diferentes posiciones. La eficiencia del sueño y proporción de éste decrece desde el segundo trimestre, siendo más claro en el tercer trimestre. En los estadios finales del embarazo, dolores de espalda, edema de piernas, ardor estomacal, movimientos fetales e

incremento en las veces que una va a orinar generan más interrupciones del sueño. Cuando nace el bebé, el estrés físico del mismo embarazo es reemplazado por las necesidades del nuevo ser, en alimentación y constantes despertares para su atención.

Durante el embarazo, la mujer necesita pues, ser consciente que necesita más horas de sueño y evitar el estrés en lo posible. Obviamente, no es recomendable alcohol o pastillas para dormir. Técnicas de relajación muscular pueden ser convenientes en promover un buen sueño y reducir los malestares propios del embarazo.

Mantener una dieta balanceada, evitando comidas pesadas y alimentos picantes dos a tres horas antes de dormir, previenen los ardores estomacales. Luego del parto, el conseguir sueños completos es recomendado, puesto que la falta de descanso está asociada a depresión postparto y abuso infantil. Es recomendable buscar personal de apoyo durante el día y en las noches, para tratar de recobrar las horas de sueño convenientes para una adecuada salud.

### *Menopausia*

Algunos cambios en el sueño acompañan a la mujer durante la menopausia. La cantidad de etapas de sueño profundo disminuye, el sueño se vuelve superficial, ocurriendo mayores despertares durante la noche. En los años alrededor de la menopausia, muchas mujeres experimentan disturbios del sueño que cada vez se vuelven más frecuentes. Un cambio gradual en sus niveles de hormonas sexuales impactan en su sueño directa e indirectamente, afectando otras importantes hormonas que están relacionadas al sueño. Debe saberse que los rubores y sudoraciones nocturnas (asociadas a la disminución en estrógenos) causan repetidos despertares asociados a la sensación de calor y sudoración, incremento en la frecuencia cardíaca y la sensación de ansiedad. Estas alteraciones del sueño causado por cambios hormonales generan además fatiga diurna, irritabilidad y depresión.

Una ayuda para los rubores nocturnos comunes puede ser: controlar la temperatura de la habitación, usar camas confortables y cubrecamas de preferencia de algodón, eliminar la cafeína, azúcar y alcohol en la dieta e incrementar la vitamina E, un bocadillo ligero al irse a dormir puede ayudar. Considerar reemplazo hormonal si los síntomas son muy severos y resultan en significativa falta de sueño. Evitar baños calientes o duchas 1 o 2 horas antes de ir a dormir y considerar que excesos de medicaciones siempre pueden ser contraproducentes, es recomendable pues siempre el apoyo y consulta de un médico profesional especialista en el tema.

### *Etapas postmenopáusicas*

En los años posteriores a la menopausia, el sueño de la mujer se hace aún más superficial y fragmentado. Es complicado mantener largos períodos de sueño ininterrumpido y mantener largos períodos de vigilia en el día. Hay un incremento en la fatiga diaria. Otras condiciones médicas, como la artritis o diferentes condiciones que involucren dolor pueden degenerar en trastornos del sueño. Algunos trastornos del sueño son más frecuentes en esta etapa, por ejemplo, Apnea del Sueño. Los niveles de progesterona decaen, y ello contribuye a dicho trastorno. Un aumento en la ganancia de peso y disminución de actividad física son factores de

riesgo para ello. Estos trastornos respiratorios del sueño se presentan con ronquidos y somnolencia excesiva diurna.

Otros factores suelen influir en la calidad del sueño en la mujer postmenopáusica, como el ambiente psicosocial, la salud física, y el estado emocional. La ansiedad, depresión e insomnio están también muy asociados a esta etapa.

Algunos patrones que pueden ayudar a promover un mejor sueño durante esta etapa son:

- Mantener un ambiente seguro y confortable en la habitación.
- Reducir ruidos y temperaturas extremas.
- Realizar esquemas de horarios de ir a dormir y despertarse.
- Evitar mantenerse echadas durante el día; manteniendo un esquema de trabajo.
- Evitar el sobrepeso, las comidas picantes y las indigestiones.
- Realizar ejercicio con regularidad.

#### *Otros factores*

Hay otros trastornos emocionales que afectan el sueño de una mujer a cualquier edad. Dos condiciones de importancia son la depresión y el comer en las noches.

*Depresión:* el insomnio es uno de los síntomas más comunes de la depresión a cualquier edad. Una mujer con depresión puede quedarse dormida rápidamente pero se despierta a media noche, con dificultad para volver a dormir. En estos casos es recomendable la ayuda de un profesional.

*Síndrome de comer durante la noche:* Algunas mujeres se despiertan a media noche y sienten la necesidad de comer algo para volver a quedarse dormidas. Salvo que haya una causa médica como por ejemplo úlceras gastrointestinales, este problema está asociado con la dieta diurna.

#### *¿Cuándo se debe visitar al profesional de la salud?*

Disturbios ocasionales del sueño pueden ocurrirle a cualquiera, y generalmente no requieren mayor atención. Problemas serios del sueño, por otro lado, pueden afectar el quehacer diario, las relaciones, y la sensación de bienestar. Cuando ocurre ello, si es recomendable visitar a un profesional de la salud. Las mujeres son particularmente sensibles a dificultades del sueño porque se encuentran afectadas por cambios hormonales, estrés familiar, conflicto de roles, etc. y ello afecta rotundamente su calidad del sueño. El profesional de la salud sabrá dirigir los disturbios de sueño encontrados a un especialista del sueño quien manejará con distintas terapias dichos problemas, luego de un adecuado diagnóstico.