

# Insomnio: el síntoma menos conocido de la menopausia

**Casi la mitad de las mujeres que están atravesando la menopausia presentan problemas para tener un sueño reparador. Cómo lidiar con ello? Especialistas dan orientaciones.**

La falta de sueño es un problema que afecta al 46% de las mujeres que están pasando por la menopausia, de acuerdo con Sleep Foundation (1). En efecto, los sofocos, dolores articulares y sudores nocturnos, pueden impactar el descanso e impedir un sueño reparador. Se llama menopausia al momento en que se terminan los ciclos menstruales. Esto puede suceder entre los 40 y 50 años (2). Sin embargo, los cambios hormonales que conducen a la menopausia pueden comenzar mucho antes, en la perimenopausia, y extenderse después, en la postmenopausia (3).

Este proceso puede desencadenarse durante una etapa en que las mujeres pueden estar enfrentando una serie de desafíos vitales, como lo son la gestión de la carrera profesional, el cuidado de los padres ancianos y el camino de los hijos hacia la adultez (4).

La suma de factores puede tener un impacto

psicológico, incidiendo en el desarrollo de ansiedad y depresión. Y esto también puede exacerbar los problemas para dormir (5).

Por supuesto, la falta de sueño afecta negativamente a la salud, causando irritabilidad, fatiga, olvidos, e incluso caídas y accidentes (6). “No hay que esperar a que se acabe la regla para consultar con su médico. Si tiene síntomas de menopausia, debe tratarlos oportunamente, con el apoyo de un especialista”, indica la Dra. Soledad Vallejo, ginecóloga y presidenta de la Sociedad Chilena del Clima-terio, SOCHICLIM.

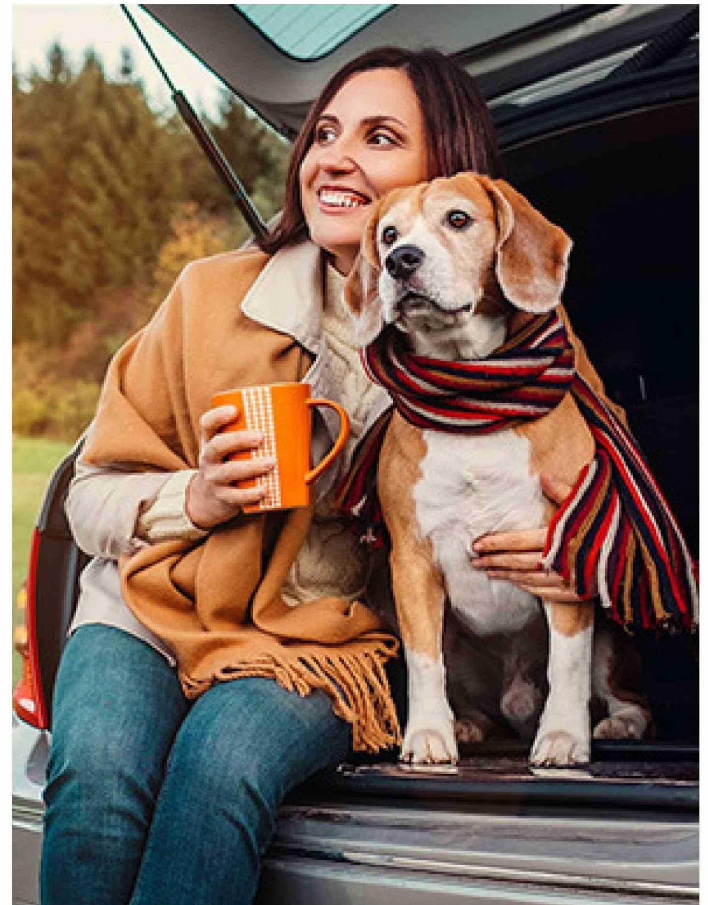
## DORMIR MEJOR

Existen varias soluciones a disposición para ayudar a dormir mejor. Junto con su médico tratante, puede considerar la terapia hormonal como una opción para manejar los síntomas de la menopausia, incluyendo aquellos que afectan la calidad del sueño.

La THM está destinada a tratar los síntomas de la carencia de estrógenos durante la menopausia. Esta terapia puede aliviar algunos de sus síntomas, en particular los que están directamente relacionados con la disminución de la secreción de estrógenos y que pueden perturbar su sueño, como los sofocos y los sudores nocturnos (7).

Otros problemas de salud derivados de la caída de estrógenos también pueden tener solución mediante THM. Así lo explica la Dra. Vallejo: “Si usamos terapia de reemplazo hormonal tempranamente, es posible proteger las arterias y evitar infartos. También se puede prevenir la osteoporosis y el riesgo de fractura.

Hay estudios que indican que la terapia hormonal puede ayudar a disminuir el riesgo de Alzheimer, porque hay receptores de estrógeno a nivel cerebral. También ayuda a prevenir el síndrome genitourinario de la menopausia, que es el adelgazamiento de los tejidos vaginales. Y permite



tratar los dolores osteoarticulares que se dan en esta etapa”.

Eso sí, siempre es necesario consultar con su médico antes de iniciar una terapia de reemplazo hormonal. El médico indicará qué es lo más adecuado para usted.

## RUTINA DIARIA

Además de buscar tratamiento médico, los cambios en el estilo de vida también pueden ser muy útiles para afrontar los problemas de sueño. La Dra. Milagro Sosa, directora Médica de Abbott, entrega algunas recomendaciones:

Lleve una dieta equilibrada, dejando un espacio de tiempo entre la cena y la hora de acostarse. Evitar la cafeína y las bebidas energéticas también puede ser de ayuda para dormir mejor.

Establezca una rutina diaria de sueño, en la que se acueste y despierte a la misma hora, incluyendo los fines de semana.

Evite dormir siesta a última hora de la tarde para no perturbar el sueño nocturno.

Procure no estar delante de la pantalla antes de acostarse. Elimine todas las luces innecesarias -incluida la luz de la pantalla del teléfono- y

los ruidos. Éstos disminuyen sustancialmente la calidad del sueño.

Compruebe la temperatura de su dormitorio y asegúrese de que no es ni demasiado cálida ni demasiado fría. Por lo general, la temperatura ideal ronda los 20 grados (8). Antes de acostarse, practique técnicas de relajación como masajes, yoga suave y estiramientos.

“Con buenos hábitos, y con la ayuda de un tratamiento adecuado, usted puede mantener su calidad de vida y vivir la menopausia de la mejor manera posible” concluye la Dra. Sosa de Abbott.