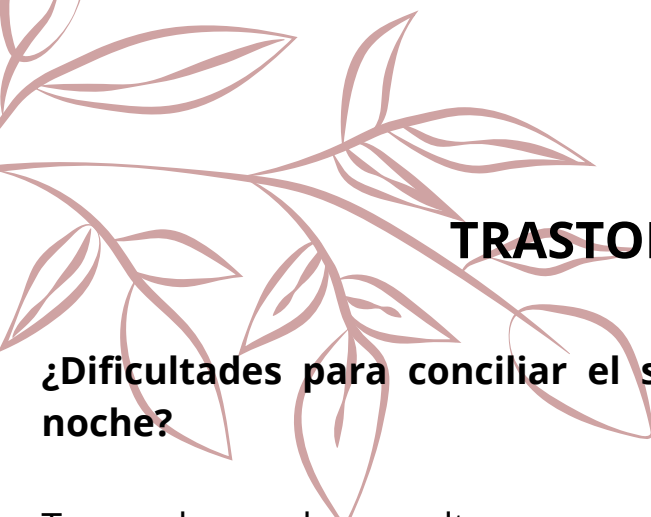




TRASTORNOS DEL SUEÑO

¿Dificultades para conciliar el sueño y mantenerte dormida durante toda la noche?

Tus noches se han vuelto una especie de montaña rusa emocional y física, y conciliar el sueño se ha convertido en una tarea desafiante. Te encuentras dando vueltas en la cama, incapaz de encontrar una posición cómoda. Y tu mente parece estar en constante actividad, repasando la lista interminable de tareas pendientes y preocupaciones cotidianas.

Otras veces, te despierta un sofoco o las ganas de orinar y después te encuentras recordando momentos del pasado o pensando en el futuro de manera ansiosa y si finalmente, logras quedarte dormida, te despiertas varias veces durante la noche.

Tu sueño es más ligero y fragmentado, y tienes una sensación constante de cansancio y falta de energía durante el día.

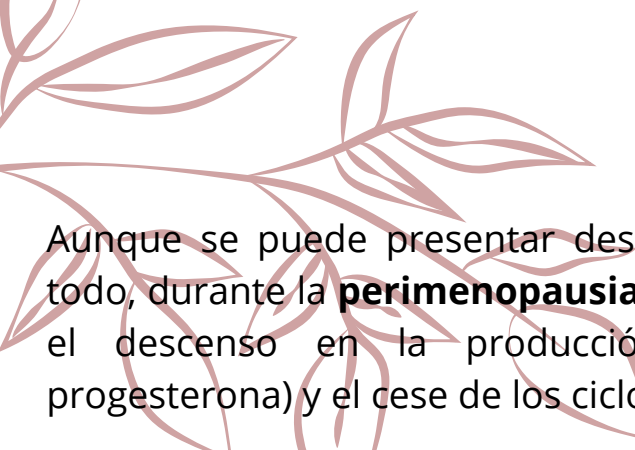
¿Te es familiar todo esto que te cuento?

Me gustaría que supieras que comprender la menopausia y los síntomas asociados a ella nos puede ayudar a llevar mejor esta etapa de cambios, y entendiendo a qué se deben podremos llevarlos mejor y prevenir que el problema se agrave.

Y eso es lo que voy a intentar hacer aquí con uno de los síntomas más frecuentes en esta etapa de la mujer: **TRASTORNOS DEL SUEÑO**.

Entre las diferentes alteraciones del sueño que pueden aparecer durante la menopausia destaca el **insomnio** (entre el 40 y el 60% de todas las mujeres lo sufren), es decir la dificultad o incapacidad para conciliar el sueño o para permanecer dormido.

Como consecuencia, se produce una disminución involuntaria de las horas totales de sueño, algo que puede tener repercusiones físicas y emocionales en la persona que lo padece.



Aunque se puede presentar desde la premenopausia, el insomnio aparece, sobre todo, durante la **perimenopausia** y la **menopausia**. Estas fases se corresponden con el descenso en la producción de determinadas hormonas (estrógenos y progesterona) y el cese de los ciclos menstruales.

Es decir, son periodos de importantes cambios a nivel hormonal que darán lugar a una sintomatología que, como veremos, contribuye a la aparición de insomnio.

Como ocurre con otros síntomas de la menopausia, no todas las mujeres experimentan el insomnio de la misma manera ni con la misma intensidad.

De hecho, una misma mujer puede sufrir insomnio en algunas etapas de la menopausia y en otras no, o padecer distintas formas de insomnio a lo largo del proceso.

Así, durante la menopausia el insomnio se puede manifestar como:

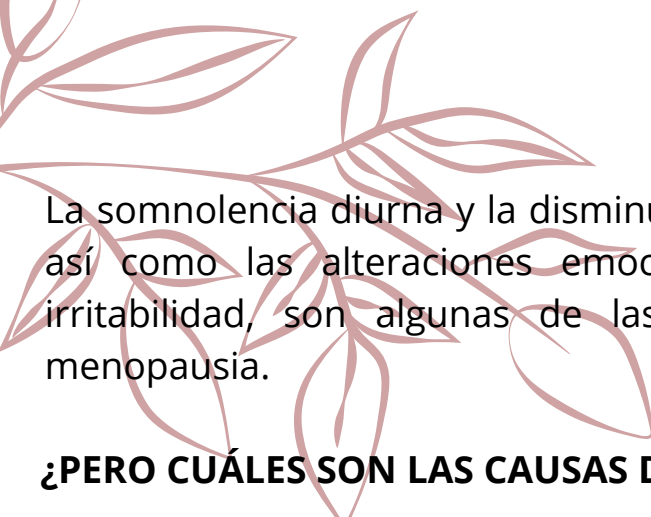
Insomnio de conciliación: cuando resulta complicado dormirse al inicio, pudiendo pasar horas antes de conseguir conciliar el sueño.

Insomnio de mantenimiento: cuando se producen despertares frecuentes durante la noche, interrumpiendo el sueño y, en muchos casos, teniendo problemas para retomarlo de nuevo.

Insomnio terminal: cuando tiene lugar un despertar precoz, haciendo que las horas totales de sueño sean insuficientes.

Además de la incapacidad o dificultad para dormir, la calidad del sueño también puede verse afectada, en cuyo caso las horas de sueño no resultan reparadoras.

La mala calidad del sueño y la cantidad insuficiente de horas de descanso debido al insomnio en la menopausia produce un cansancio que puede llegar a afectar la calidad de vida de las mujeres que lo padecen.



La somnolencia diurna y la disminución de la capacidad de concentración y memoria; así como las alteraciones emocionales que inducen, por ejemplo, una mayor irritabilidad, son algunas de las consecuencias de sufrir insomnio durante la menopausia.

¿PERO CUÁLES SON LAS CAUSAS DE ESTE TRASTORNO DEL SUEÑO?

1. CAMBIOS HORMONALES: DESCENSO DE LOS ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA

Los estrógenos y la progesterona son importantes para un sueño saludable.

La producción de estas dos hormonas sexuales en los ovarios disminuye durante la menopausia, lo que no solo afecta a tu ciclo menstrual y a la fertilidad, sino también a otros aspectos como puede ser la calidad de vida o del sueño.

Los estrógenos tienen un efecto vitalizador en el cuerpo. Un descenso en los niveles de estrógenos puede provocar cambios de humor en las mujeres menopáusicas lo que puede desencadenar en problemas para conciliar el sueño por la noche.

La progesterona, es la principal responsable de la preparación y el mantenimiento del embarazo. Al mismo tiempo, la hormona también es importante para un sueño saludable y reparador. Al actuar como un neurotransmisor en el cerebro, calma los nervios y asegura la paz interior, lo que favorece la conciliación del sueño y el mantenimiento del mismo

Al igual que los estrógenos, una disminución de la producción de progesterona puede provocar trastornos del sueño durante la menopausia.

Pero también puede haber alteraciones del sueño durante el ciclo menstrual

Si todavía tienes la menstruación, aunque no todos los meses, habrás notado que duermes mejor en los días previos a la misma, esto se debe a que tus niveles de estrógeno y progesterona están elevados.

Los niveles se incrementan durante este periodo, mientras que vuelven a descender durante los primeros días del periodo y pueden provocar insomnio. Los sudores nocturnos y los sofocos también son mucho más frecuentes durante este periodo.

2. SOFOCOS NOCTURNOS (que ya hablaremos más en profundidad)

También llamados sudores nocturnos, son otro síntoma típico de la menopausia que también puede provocar trastornos en el sueño.

El aumento de la temperatura corporal inducido por las hormonas provoca una sensación desagradable de calor y sudoración caliente, seguida de sudoración fría.

Otros síntomas son un ritmo cardíaco rápido e irregular y una sensación de presión en la cabeza.

Los sofocos son un síntoma habitual que pueden empezar a aparecer durante la perimenopausia y agravarse a medida que avanza la menopausia debido a la disminución de los niveles de estrógeno.

La buena noticia es que suelen desaparecer por completo uno o dos años después de la menopausia, es decir, en el periodo final, desaparecen por completo.

Solo en raras ocasiones las mujeres siguen sufriendo los sofocos que les condiciona el sueño en los años siguientes.

3. LA EDAD

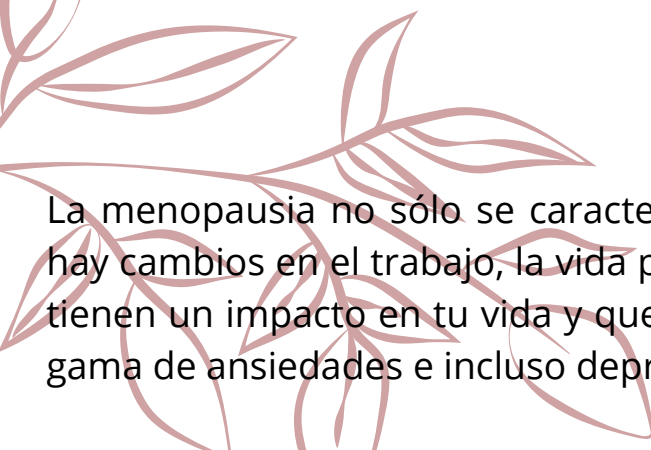
En principio, las fases de sueño profundo se acortan tanto en mujeres como en hombres con la edad, ya que el cuerpo necesita menos sueño con el tiempo.

La melatonina, una hormona que desciende con la edad es responsable de los cambios en la calidad del sueño.

La disminución de producción de la hormona que promueve el sueño (la melatonina) y de unos importantes neurotransmisores, acetilcolina y norepinefrina, también puede provocar insomnio.

4. ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA

No hay que subestimar la influencia negativa del estrés sobre la salud y sobre el sueño.



La menopausia no sólo se caracteriza por los cambios en el aspecto físico, también hay cambios en el trabajo, la vida personal o en las relaciones de pareja, cambios que tienen un impacto en tu vida y que pueden llegar a afectarla y conducir a una amplia gama de ansiedades e incluso depresión en muchas mujeres.

Cuando los pensamientos no pueden ser sacudidos y hacen su ronda en la cama por la noche, es casi imposible conciliar el sueño.

¿Y CUALES SON LAS CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA MENOPAUSIA?

El insomnio durante la menopausia es un factor a tener en cuenta ya que repercute en tu día a día. Puede tener un efecto negativo en tu bienestar y en tu salud física y mental.

El cansancio y la desgana no son las únicas molestias causadas por un sueño deficiente o insuficiente. Además, también puede haber:

- Agotamiento.
- Reducción del rendimiento.
- Irritabilidad constante.
- Cambios de humor y depresión.
- Problemas de concentración.
- Problemas cardíacos y circulatorios.
- Diversas enfermedades, por ejemplo, la diabetes.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR EL SUEÑO DURANTE LA MENOPAUSIA?

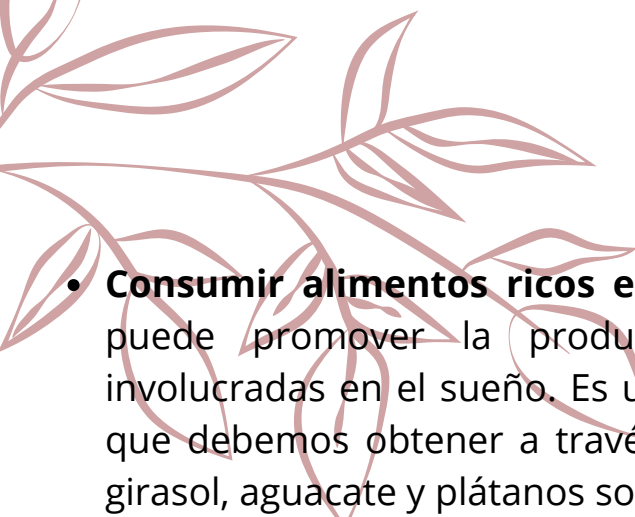
Como mencionamos, es necesario tratar la causa del insomnio. En este caso, la causa se trata de una situación biológica asociada a la edad que no podemos revertir, pero si podemos enfocarnos en compensar, de alguna manera, las variables biológicas y psicológicas que alteran el sueño.

De forma indirecta pueden ser útiles los tratamientos específicos para la menopausia, como algunos tratamientos herbales o la terapia hormonal sustitutiva. Por supuesto, siempre bajo indicación del equipo médico.

Concretamente, es posible compensar los niveles bajos de la melatonina con complementos exógenos. El efecto cronoregulador de la hormona ayuda a reducir la latencia del sueño (tiempo que tardamos en dormirnos) y los despertares durante la noche. Sin embargo, este también debe ser indicado por un médico.

Te dejo algunos **CONSEJOS** para sobrellevar o dar solución a estos síntomas:

- El **ejercicio físico** va a repetirse como consejo para toda la sintomatología.
 - En este caso te ayudará a estar más relajada especialmente si entrenas fuerza por la mañana y si optas por ejercicios como caminar, nadar o practicar yoga a últimas horas del día.
 - Realizar actividad física de forma regular puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y promover la relajación.
- **Establecer rutinas de sueño:** Mantén una rutina regular de sueño, yendo a la cama y despertándote a la misma hora todos los días. Crea rituales relajantes antes de acostarte, que indiquen a tu cerebro que es hora de ir a dormir, como tomar un baño caliente, leer un libro o practicar técnicas de relajación o meditación.
- **Regular el ciclo circadiano:**
 - Exponerte a la luz natural durante el día y evitar la luz brillante de las pantallas antes de dormir.
 - Además, considera la exposición a la luz naranja al despertar y al atardecer para ayudar a regular tu ciclo circadiano.

- 
- **Consumir alimentos ricos en triptófano:** El triptófano es un aminoácido que puede promover la producción de serotonina y melatonina, hormonas involucradas en el sueño. Es un aminoácido esencial que el cuerpo no produce y que debemos obtener a través de alimentos como... huevo, nueces, semillas de girasol, aguacate y plátanos son ricos en triptófano.

- Mantener una **buena higiene del sueño:**

- Crea un ambiente propicio para el descanso, con una habitación oscura, fresca y silenciosa.

- Apaga las luces generales dos horas antes de ir a dormir y genera un ambiente de luz tenue en tu hogar para relajar tu cerebro de los estímulos.

- Evita la cafeína (no tomar más allá de las 15 horas) y las comidas pesadas antes de acostarte y haz las cenas Tempranito

- También es recomendable evitar las siestas largas durante el día

- Comunicarle a nuestro **entorno próximo** que estamos atravesando por una etapa tan importante como LA menopausia también podría ser útil.

Si padecemos insomnio es probable que durante el día estemos más irritables o que, debido a la falta de descanso, a veces seamos un poco menos eficientes desempeñando determinadas tareas.

Esto puede favorecer que surjan roces, discusiones o crisis, por ejemplo, en el entorno familiar.

Hacerle saber a nuestra familia que nos encontramos en la transición hacia la menopausia y que estamos experimentando síntomas que nos agotan física y emocionalmente, puede ayudarles a entender mejor esta etapa.

Así reduciremos la ocurrencia de situaciones adicionales que nos causen más ansiedad o estrés y empeoren el insomnio asociado a la menopausia.

¡Finalmente, espero que te haya ayudado a comprender y a entender lo que te ocurre o pueda ocurrir en cuanto a los trastornos de sueño y así te pueda ayudar a llevar mejor esta etapa de cambios!