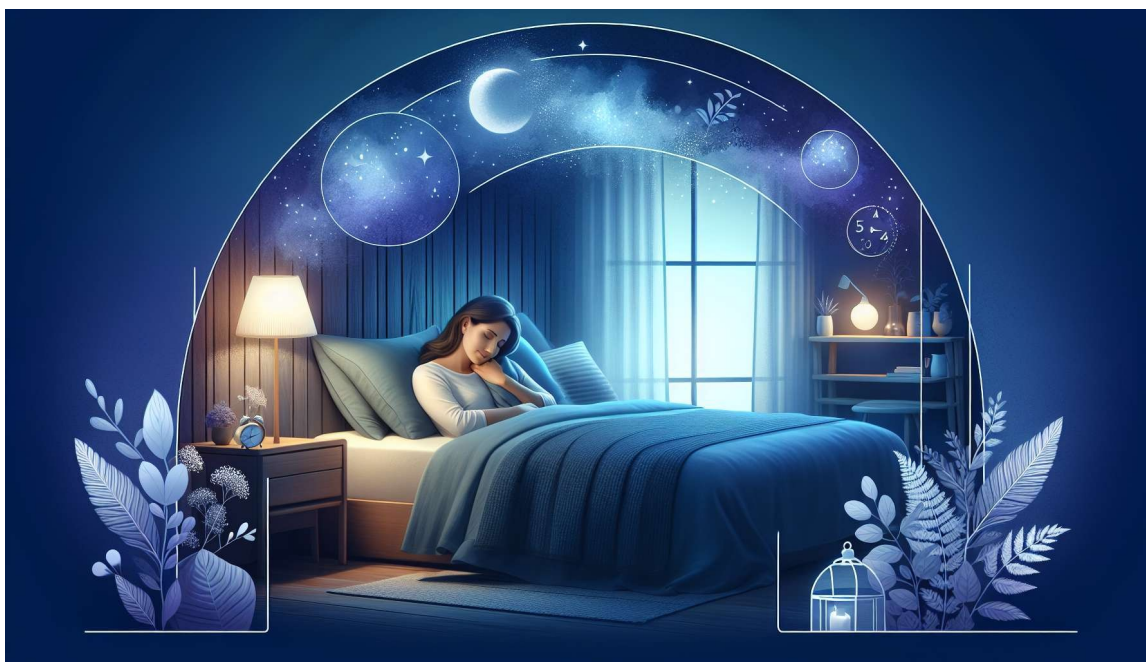




3.2 Trastornos del sueño y fatiga

Los trastornos del sueño y la fatiga son problemas frecuentes en las mujeres menopáusicas, que pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida y bienestar general. Cerca del 60% de las mujeres informan dificultades para dormir, despertares nocturnos frecuentes y un sueño no reparador durante este período de transición. Estas alteraciones del sueño pueden provocar fatiga crónica, cambios de humor, dificultades de concentración y un descenso de la productividad, afectando así la vida personal y profesional de las mujeres.

Las causas de los trastornos del sueño durante la menopausia son múltiples y a menudo están entrelazadas. Las fluctuaciones hormonales, en particular la disminución de los estrógenos y la progesterona, juegan un papel central en la desregulación del sueño. Los estrógenos están implicados en la síntesis de serotonina y melatonina, dos neurotransmisores esenciales para la regulación del sueño. Su disminución puede por lo tanto alterar el ritmo circadiano y la calidad del sueño. Además, los síntomas vasomotores de la menopausia, como los sofocos y los sudores nocturnos, pueden despertar a las mujeres varias veces por noche, fragmentando así su sueño. Una cliente me confesó que se despertaba empapada en sudor hasta 5 veces por noche, impidiéndole dormir de nuevo y dejándola agotada al despertar. Trabajando juntas en estrategias para manejar los sudores nocturnos y la higiene del sueño, logró mejorar gradualmente la calidad de su descanso.

Los cambios de estilo de vida y los factores psicológicos también pueden contribuir a los trastornos del sueño durante la menopausia. El estrés, la ansiedad y los cambios de humor, frecuentes durante este período, pueden dificultar el inicio y el mantenimiento del sueño. Algunas mujeres, que enfrentan cambios importantes en su vida personal o profesional (la

partida de los hijos, la jubilación, el divorcio), también pueden ver interrumpido su sueño. Además, la adopción de malos hábitos, como los horarios de sueño irregulares, la exposición excesiva a las pantallas antes de acostarse o el consumo de alcohol y cafeína por la noche, puede agravar los trastornos del sueño.

Existen numerosos enfoques para mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga durante la menopausia. Una de las estrategias más efectivas es la adopción de una buena higiene del sueño, que consiste en crear un entorno y hábitos favorables al descanso. Esto incluye mantener horarios regulares de sueño, crear una habitación fresca, oscura y tranquila, limitar las pantallas antes de acostarse y practicar actividades relajantes por la noche (lectura, baño caliente, meditación). La actividad física regular, especialmente a principios del día o al final de la tarde, también puede mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga. Algunas mujeres encuentran alivio con terapias complementarias como la fitoterapia (valeriana, pasiflora), la acupuntura o los masajes. En casos de trastornos del sueño severos, se puede considerar un tratamiento médico (THS, sedantes ligeros), siempre en consulta con un médico.

Puntos a recordar:

- Los trastornos del sueño y la fatiga afectan a cerca del 60% de las mujeres menopáusicas, impactando significativamente en su calidad de vida y bienestar.
- Las fluctuaciones hormonales, en particular el descenso de los estrógenos y la progesterona, juegan un papel central en la alteración del sueño al perturbar el ritmo circadiano.
- Los síntomas vasomotores de la menopausia, como los sofocos y los sudores nocturnos, pueden fragmentar el sueño y causar una fatiga crónica.
- El estrés, la ansiedad, los cambios de humor y los cambios de vida también pueden contribuir a los trastornos del sueño durante este período.
- La adopción de una buena higiene del sueño, que incluye horarios regulares, un entorno propicio al descanso y la limitación de pantallas antes de acostarse, es una estrategia eficaz para mejorar la calidad del sueño.
- La actividad física regular, las terapias complementarias (fitoterapia, acupuntura, masajes) y, en algunos casos, un tratamiento médico pueden ayudar a aliviar los trastornos del sueño y reducir la fatiga en las mujeres menopáusicas.