REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)	
Kravitz HM, Matthews KA, Joffe H, Bromberger JT, Hall MH, Ruppert K, Janssen I. Trajectory analysis of sleep maintenance problems in midlife women before and after surgical menopause: the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). Menopause. 2020 Mar;27(3):278-288. doi: 10.1097/GME.0000000000001475.	
¿Artículo en abierto? y enlace (a completar por SueñOn): SI. Trajectory Analysis of Sleep Maintenance Problems in Midlife Women Before and After Surgical Menopause: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) - PMC (nih.gov)	
PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS: Sara Oropesa Fernández	
SÍNTESIS	
OBJETIVO	Conocer los problemas de mantenimiento de sueño en mujeres que pasaron por menopausia quirúrgica.
DISEÑO	Estudio longitudinal. Cohorte multiétnica/multirracial. Entre 1996 y 2013 en EEUU. Autoinforme sobre la frecuencia de problemas de sueño (problemas para conciliar el sueño, despertarse varias veces y despertarse temprano en la mañana). Dicotómico: SI (> 3 veces por semanas)/NO (<3 veces por semana). Criterios de insomnio según DSM-5 y Clasificación Internacional de trastornos del sueño (ICSD-3).
PARTICIPANTES	N= 176 mujeres premenopáusicas o perimenopáusicas tempranas. Edad media: 46,2 años.
RESULTADOS	Al inicio del estudio, un 33,5% de las mujeres informaron de uno o más problemas de sueño al menos 3 veces por semana. El mantenimiento del sueño fue el problema más relevante (28,4% al inicio del estudio, 33,1% antes de la cirugía y 43.3% después de la cirugía) La alteración del sueño es un síntoma post-operatorio común después de la histerectomía. Los problemas de sueño previos a la cirugía continúan de manera similar después de la cirugía.
Valoración SIGN:	Nivel de evidencia (1++, 1+, 1-, 2++, 2+, 2-, 3, 4, Q1, √2): 2+
	Fuerza de la recomendación (A, B, C, D): C

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

- Conocer que la menopausia quirúrgica, la cuál se produce en mujeres en edad fértil tras extirpar el útero (histerectomía) y los ovarios (ooforectomía), o únicamente los ovarios, puede provocar problemas de sueño.
- En EEUU un 37% de las mujeres se han sometido a una histerectomía antes de los 60 años.
- Se tuvieron en cuenta varias co-variables en el estudio como: estado civil, síntomas depresivos, ansiedad, variables psicosociales, tensión financiera, autoevaluación de salud, uso de medicamentos, puntuación del dolor corporal (Short Form-36) y comportamientos relacionados (tabaco, alcohol, cafeína y actividad física).
- Solo la co-variable del dolor tuvo una asociación significativa. (más dolor se asoció con problemas de mantenimiento del sueño).

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

- Conocer la frecuencia de los trastornos del sueño en las mujeres de mediana edad, en especial las que se someten a una menopausia quirúrgica.
- Necesidad de ayudar a las mujeres después de la cirugía si los síntomas del sueño continúan o empeoran.

Indicar categoría (Luz, Ruido, Otras recomendaciones):

Acción	Otras recomendaciones. Difusión de un cuestionario autoinformado para conocer los problemas de sueño de las mujeres de mediana edad
Cuándo y cómo	En cualquier momento de contacto sanitario con una mujer de mediana edad, es especial en el periodo de la perimenopausia o que vayan a tener una menopausia quirúrgica.
Evidencia científica	"Las mujeres con menopausia quirúrgica tenían más del doble de riesgo de síntomas de insomnio en relación a las mujeres con menopausia natural." Según: Cho N, Kim S, Nowakowski S, Shin C, Suh S. Sleep disturbance in women who undergo surgical menopause compared with women who experience natural menopause. Menopause 2019;26:357–364. [PubMed: 30422933]

23/06/2022

sueñon