

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA EMBARAZADA

Autores: María Isabel Martín García y José Luis Cortecero González

Introducción:

La duración y la calidad del sueño están afectadas en el embarazo debido a cambios fisiológicos, psicológicos, hormonales y conductuales que ocurren en este periodo del ciclo reproductivo de la mujer. Al menos tres cuartas partes de las embarazadas presentan algún tipo de alteración en el sueño durante el embarazo. Además no solo aparecen nuevos trastornos del sueño en la gestación, sino que esta también afecta a problemas del sueño preexistentes.

Se han analizado los patrones del sueño en las embarazadas, encontrando alteraciones y cambios específicos en cada uno de los trimestres del embarazo relacionados con los cambios hormonales, especialmente con el aumento del nivel de estrógenos y progesterona, pero también de prolactina y cortisol. Los citados cambios hormonales son mayores durante el tercer trimestre, provocando así un mayor número de despertares en la noche, produciéndose de esta manera una reducción en la eficiencia total del sueño que tiende incluso a permanecer baja durante más de tres meses después del parto.

Objetivo:

Conocer las alteraciones del sueño que acompañan al periodo gestacional, relacionándolas con la ansiedad, la depresión y la fatigabilidad.

Material y método: Estudio observacional y transversal.

El presente estudio se ha desarrollado en los servicios de obstetricia del Complejo Hospitalario de Granada y en los Hospitales Generales de Xativa, Onteniente y Gandia de la Comunidad Valenciana, durante el periodo comprendido entre Febrero del 2014 y Enero del 2015.

Se confeccionó, entregó y rellenó un cuestionario para la recogida de datos, previa firma de los consentimientos informados.

Los cuestionarios utilizados fueron: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, Escala de depresión y ansiedad, Fatigue Severity of Scale y Escala de Somnolencia de Epworth.

Resultados: Se han estudiado un total de 325 embarazadas.

El 5 % de las gestantes del primer trimestre refirieron su calidad de sueño percibida como mala, en contraposición con el 32% de las gestantes del tercer trimestre que refirió mala calidad.

En el tercer trimestre hay un 48,5 % de mujeres embarazadas que duerme menos de 5 horas al día, en contraste con el 6% de gestantes del primer trimestre.

Las embarazadas del primer trimestre concilian más rápido el sueño y las horas pasadas en cama son de sueño efectivo.

CONCLUSIONES

Los trastornos del sueño se incrementan conforme avanza el embarazo. La duración del sueño disminuye, así como la eficiencia del mismo; además la latencia y las alteraciones nocturnas aumentan de manera muy significativa en el último trimestre.

Es de suma importancia el conocimiento y formación de estos trastornos por parte de los sanitarios para así poder hacerles frente de la manera más satisfactoria posible.

BIBLIOGRAFIA

- Sahota PK, Jain SS, Dhand R. Sleep disorders in pregnancy. *Curr Opin Pulm Med* 2003; 9: 477-83.
- Regal, A. R., Amigo, M. C., & Cebrián, E. (2009). Sueño y mujer. *Rev Neurol*, 49(7), 376-82
- Domingo C, Latorre E, Mirapeix RM, Abad J. Snoring, obstructive sleep apnea syndrome, and pregnancy. *Int J Gynaecol Obstet*. 2006; 93: 57-9.