

SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y EMBARAZO

AUTOR: SÁNCHEZ DÍAZ, M^º CRISTINA

INTRODUCCIÓN

Durante la gestación se producen cambios fisiológicos, hormonales y físicos que pueden afectar a la calidad del sueño de la mujer.

Lo más frecuente es que aparezca una excesiva somnolencia diurna (ESD), que puede estar relacionado con trastornos de la respiración asociados al sueño.

Éstos trastornos pueden repercutir negativamente en la morbilidad materno-infantil, pudiendo estar asociados con complicaciones del embarazo, como la diabetes gestacional, la hipertensión gestacional, preeclampsia, trastornos del crecimiento fetal, parto pretérmino y óbito fetal.

Es por todo ello, que se debe evaluar la calidad y cantidad del sueño de la mujer gestante, ya que en la mayoría de los casos no se le concede la importancia que se debe, considerando la somnolencia excesiva como un síntoma propio del embarazo, estando por tanto infravalorado.

OBJETIVO

- Determinar el grado de somnolencia diurna en un grupo de gestantes de un centro de salud.
- Identificar en que trimestre de la gestación es más frecuente.

METODOLOGÍA

Estudio observacional y transversal.

Instrumento de valoración: Escala de somnolencia de Epworth (ver tabla 1). Puntuación máxima 24 puntos. Normal: entre 0-10 y patológico ≥ 11 puntos.

Muestra: 50 gestantes de un centro de salud, que acuden a seguimiento del embarazo.

Se excluyen aquellas que ya tenían diagnosticado algún trastorno del sueño antes del embarazo, las que tienen tratamiento farmacológico que pueda alterar el mismo, y los casos en los que hay barrera idiomática.

RESULTADOS

Se obtuvo una muestra de 50 gestantes, de las cuales un 18% presentaron somnolencia diurna excesiva según la escala de Epworth.

Además se observó que la somnolencia es más frecuente en el tercer trimestre (40%) seguido del primer (35,8%) y segundo trimestre (25,2%)

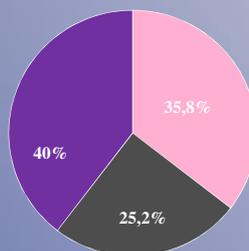
Tabla 1

Escala de sueño de Epworth.
PREGUNTA ¿Con qué frecuencia se queda Ud. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían.

- Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.
- 0 = nunca se ha dormido
 - 1 = escasa posibilidad de dormirse
 - 2 = moderada posibilidad de dormirse
 - 3 = elevada posibilidad de dormirse

Situación	Puntuación
• Sentado y leyendo	
• Viendo la TV.	
• Sentado, inactivo en un espectáculo (teatro...)	
• En auto, como copiloto de un viaje de una hora	
• Recostado a media tarde	
• Sentado y conversando con alguien	
• Sentado después de la comida (sin tomar alcohol)	
• En su auto, cuando se para durante algunos minutos debido al tráfico	
Puntuación total (máx. 24)	

Excesiva Somnolencia Diurna por trimestres de gestación



■ 1º Trimestre ■ 2º Trimestre ■ 3º Trimestre

Escala Somnolencia Excesiva Epworth

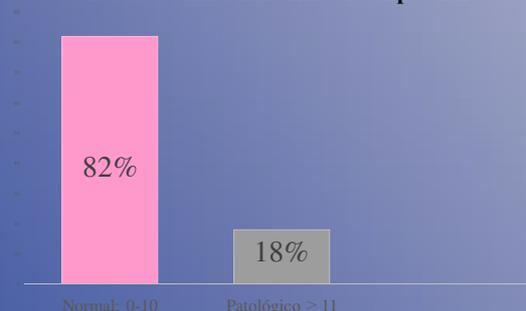


Imagen 1

CONCLUSIONES

Los trastornos del sueño son muy comunes en las embarazadas; a pesar de ello, no son tenidos en cuenta como problemas de salud, ni por las gestantes ni por los profesionales que las atienden.

La matrona debe conocer las recomendaciones para la prevención y cuidado de los trastornos del sueño durante el embarazo, así como identificar las situaciones que requieran un estudio más profundo por parte de los especialistas en trastornos del sueño.



Imagen 2

BIBLIOGRAFÍA

- Romero R, Badr MS. A role for sleep disorders in pregnancy complications: challenges and opportunities. Am J Obstet Gynecol. 2014 Jan 1;210(1):3-11.
- Santiago JR, Nolleto MS, Kinzler W, Santiago TV. Sleep and sleep disorders in pregnancy. Ann Intern Med. 2001; 134(5): 396-408.
- Lamberg L. Sleeping poorly while pregnant may not be "normal". JAMA. 2006; 295(12): 22-9.