

Sofocos severos asociados con insomnio

Investigan la asociación de sofocos con el insomnio luego de controlar potenciales factores de confusión.

Fuente: Archives of Internal Medicine 2006; 166: 1262-1268.

Las mujeres maduras que experimentan sofocos severos son más propensas que las que no sufren insomnio crónico, de acuerdo con lo hallado por un investigador de Stanford.

Los resultados sugieren que los médicos podrían mejorar el sueño de determinadas mujeres tratando sus sofocos.

Con ocurrencia frecuente durante la noche, los sofocos han sido previamente asociados con dificultad para dormir e insomnio. Sin embargo, dado que muchos otros factores también influyen en el sueño de las mujeres menopáusicas, ha sido difícil de afirmar la existencia de una asociación entre los sofocos y el insomnio.

Para investigar el tema, Maurice Ohayon (de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, Palo Alto, California, EE.UU.) entrevistó a 982 mujeres californianas de entre 35 y 65 años de edad. Una tercera parte de las mujeres

informaron tener sofocos, definidos como tres sofocos como mínimo a la semana durante el último mes, y el 15 por ciento de estos casos eran severos.

De estas mujeres con sofocos severos regulares, el 81 por ciento tenía síntomas de insomnio crónico, dificultad para mantener el sueño, o un sueño no reparador durante seis meses como mínimo. Contrariamente, las mujeres con sofocos leves no fueron más proclives que las que no tenían sofocos a informar síntomas de insomnio crónico.

Los sofocos severos continuaron significativamente asociados con el insomnio crónico luego de controlar los potenciales factores de confusión.

Ohayon recomienda: “La presencia de sofocos debería ser sistemáticamente investigada en las mujeres con insomnio”.