



EV-1. - ANÁLISIS DEL RITMO CIRCADIANO DE LA TEMPERATURA, ACTIVIDAD Y POSICIÓN EN MUJERES MENOPÁUSICAS

M. Lozano¹, J. Madrid², A. Martínez-Nicolás², J. Abellán-Huerta¹, Z. García-Soto¹, P. Gómez-Jara¹, M. Leal¹, J. Abellán-Alemán¹

¹Cátedra de Riesgo Cardiovascular. Universidad Católica de Murcia. Murcia. ²Laboratorio de Cronobiología. Universidad de Murcia. Murcia.

Resumen

Objetivos: 1) Analizar las alteraciones que pudieran existir en el sueño en las pacientes con sofocos frente a las pacientes que los presentan en menor frecuencia o nos los presentan. 2) Valorar las características del ritmo circadiano de la temperatura, actividad y posición de las pacientes menopáusicas.

Métodos: Estudio observacional, descriptivo y transversal realizado a mujeres menopáusicas. La muestra para este estudio ha sido extraída entre las mujeres menopáusicas (menopausia natural o quirúrgica) del Centro de Salud Murcia-San Andrés. Se seleccionan aleatoriamente 33 mujeres con edad entre los 50 y 55 años divididas en dos grupos: a) sofocos positivo "sofocos +" (n = 17): menopáusicas que presentan una frecuencia de sofocos ≥ 3 sofocos/día. B) sofocos negativo "sofocos -" (n = 16): mujeres menopáusicas que no presentan episodios de sofocaciones o los presentan con una frecuencia inferior a 3 sofocos/día. Cada mujer incluida se estudia durante una semana en la que fueron cumplimentando un diario de sueño. Se registraron simultáneamente los ritmos de temperatura la muñeca y actividad motora.

Resultados: Tanto el grupo sofocos - como sofocos + siguen un patrón similar aumentando la temperatura aproximadamente 1 °C antes de iniciar el sueño y descendiendo ésta al despertar. Sin embargo, podemos observar que en el grupo sofocos- hay un aumento de temperatura (0,2 °C) con respecto al grupo sofocos+ que coincide con menores despertares durante la noche del grupo sofocos - (ns). Las mujeres pertenecientes al grupo sofocos negativos realizan más sueños diurnos (siesta) que las pacientes pertenecientes al grupo sofocos positivos. A su vez se observa que las pacientes sofocos positivos duermen peor que las sofocos negativos presentando más despertares nocturnos. Otra de las diferencias encontradas entre ambos grupos es la ligera tendencia de las pacientes del grupo sofocos+ a acostarse por la noche antes que las pacientes del grupo sofoco- (unos 20-30 minutos). De forma similar la posición del cuerpo alcanza valores cercanos a los cero grados cuando el individuo está en reposo (fundamentalmente durante la noche) y cercanos a noventa grados cuando se está en posición vertical. Al comparar ambos grupos mediante t de student (sofocos + y sofocos -) no se obtuvo significación estadística en ninguna variable salvo en la temperatura (p 0,03).

Discusión: Los resultados no muestran un diferente patrón en las variables analizadas según la

presencia o no de sofocos, como a priori cabría esperar. Esto apunta a favor de un efecto momentáneo de los sofocos.

Conclusiones: La presencia de episodios vasomotores en las mujeres menopáusicas no ha podido establecer diferencias de los ritmos de temperatura, actividad y posición entre las mujeres con mayor frecuencia de sofocos y las mujeres con menor presencia o ausencia de éstos. La calidad del sueño es peor en las mujeres que presentan mayor frecuencia de sofocos.