

SESIÓN ACADÉMICA



Conferencia

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN EL CLIMATERIO

Acad. Dr. Alvaro Monterrosa Castro



TRANSMISIÓN
EN VIVO



**Universidad
de Cartagena**
Fundada en 1827



- **Profesor Titular**
Facultad de Medicina
Universidad de Cartagena – Colombia
- **Líder**
Grupo de Investigación
Salud de la Mujer
- **Miembro de Número**
de la Academia Nacional de Medicina
- **Miembro y Expresidente**
de la Asociación Colombiana de Menopausia
- **Miembro**
Asociación Colombiana de Medicina de Sueño

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar



Etapas Vitales de la Mujer



CLIMATERIO

Transición a la Menopausia

Posmenopausia

Reproductiva

**Menopausia
(46 – 53 años)**

Adulta Mayor

Indígenas



Afrodescendientes

Etapas Vitales de la Mujer

Harlow. STRAW . Menopasue. 2012;19(4):387-395.

Final Menstrual Period (FMP)								
Stages:	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2
Terminology:	Reproductive			Menopausal Transition			Postmenopause	
	Early	Peak	Late	Early	Late*		Early*	Late
				Perimenopause				
Duration of Stage:	Variable			Variable		a 1 yr	b 4 yrs	Until demise
Menstrual Cycles:	Variable to Regular	Regular		Variable cycle length (>7 days different from normal)	≥ Skipped cycles and an interval of amenorrhea (≥60 days)	Amen x 12 mos	None	
Endocrine:	Normal FSH		↑ FSH	↑ FSH			↑ FSH	

* Stages most likely to be characterized by vasomotor symptoms

↑ = elevated



El sueño como función biológica

El sueño es una necesidad fisiológica que juega múltiples roles en los seres humanos y presenta características especiales que van variando con la edad y el medio ambiente

DURANTE EL SUEÑO SE PRODUCEN DISTINTOS PROCESOS BIOLÓGICOS

**Conservación de la
Energía**

**Regulación
Metabólica**

**Consolidación
de la Memoria**

**Eliminación de
Sustancias de
Desecho**

**Activación del
Sistema
Inmunológico**

**Regulación
Térmica**

Etc., Etc.,

***Irwin MR.
Why sleep is important for health: a
psychoneuroimmunology perspective.
Annu Rev Psychol. 2015;66:143-72***

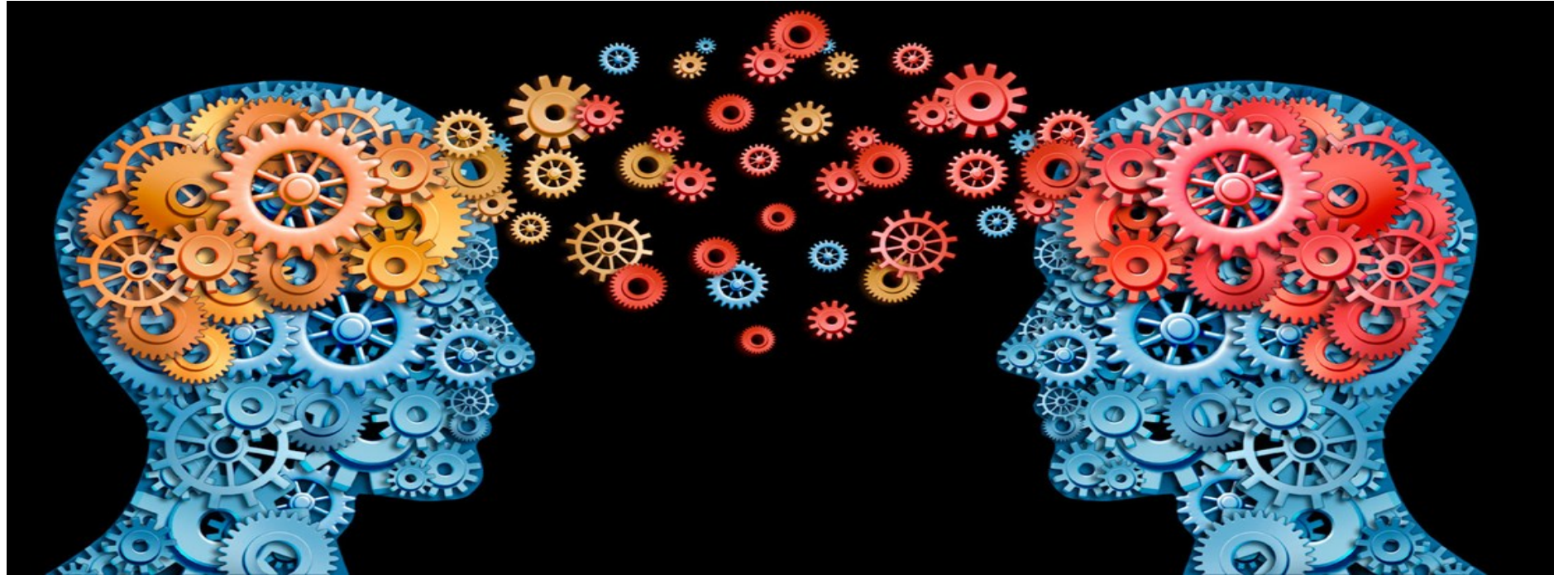
Un complejo sistema regula el sueño

Núcleo
Hipotalámico
Posterior

Núcleo
Ventro-lateral
Pre óptico

Núcleo Reticular
Oralis Lateral

Núcleo Supra
Quiasmático



Serotonina

Melatonina

Glicina

Noradrenalina

Dopamina

Acetilcolina

Glutamato



The Study of Women's Health across the
Nation [SWAN]
The Women's International Study of
Health and Sexuality [WISHeS]
The Melbourne Women's Mid-Life Health
Project

RELACION ENTRE LOS ESTROGENOS Y LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

- Receptores de estrógeno están presentes en el cerebro
- Estrógeno modula la renovación de neurotransmisores
- En modelos animales: disminuciones repentinas del estrógeno Interrumpen la señalización de los neuro-esteroides: angustia
- El estrógeno parece ser neuro-protector
- Las vías neuroendocrinas para las gonadotropinas y cortisol están vinculadas
- Disfunción de las monoaminas, serotonina y noradrenalina: están implicadas en la depresión y deterioro de la salud mental
- Incertidumbre sobre el futuro, problemas laborales o financieros y la sintomatología psicosomática (aumento del ritmo cardiaco, sudoración, cambios del hábito intestinal, dilatación de las pupilas) pueden actuar como “zeitgeber” que alteran el equilibrio sueño/vigilia



Review article

Instruments to study sleep disorders in climacteric women[☆]

Álvaro Monterrosa-Castro^{a,*}, Katherin Portela-Buelvas^b, Marlon Salgado-Madrid^c,
Joulen Mo-Carrascal^c, Carolina Duran-Méndez Leidy^c

^a Physician, Gynecology and Obstetrics, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad Colombia

^b Physician, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

^c Student, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia

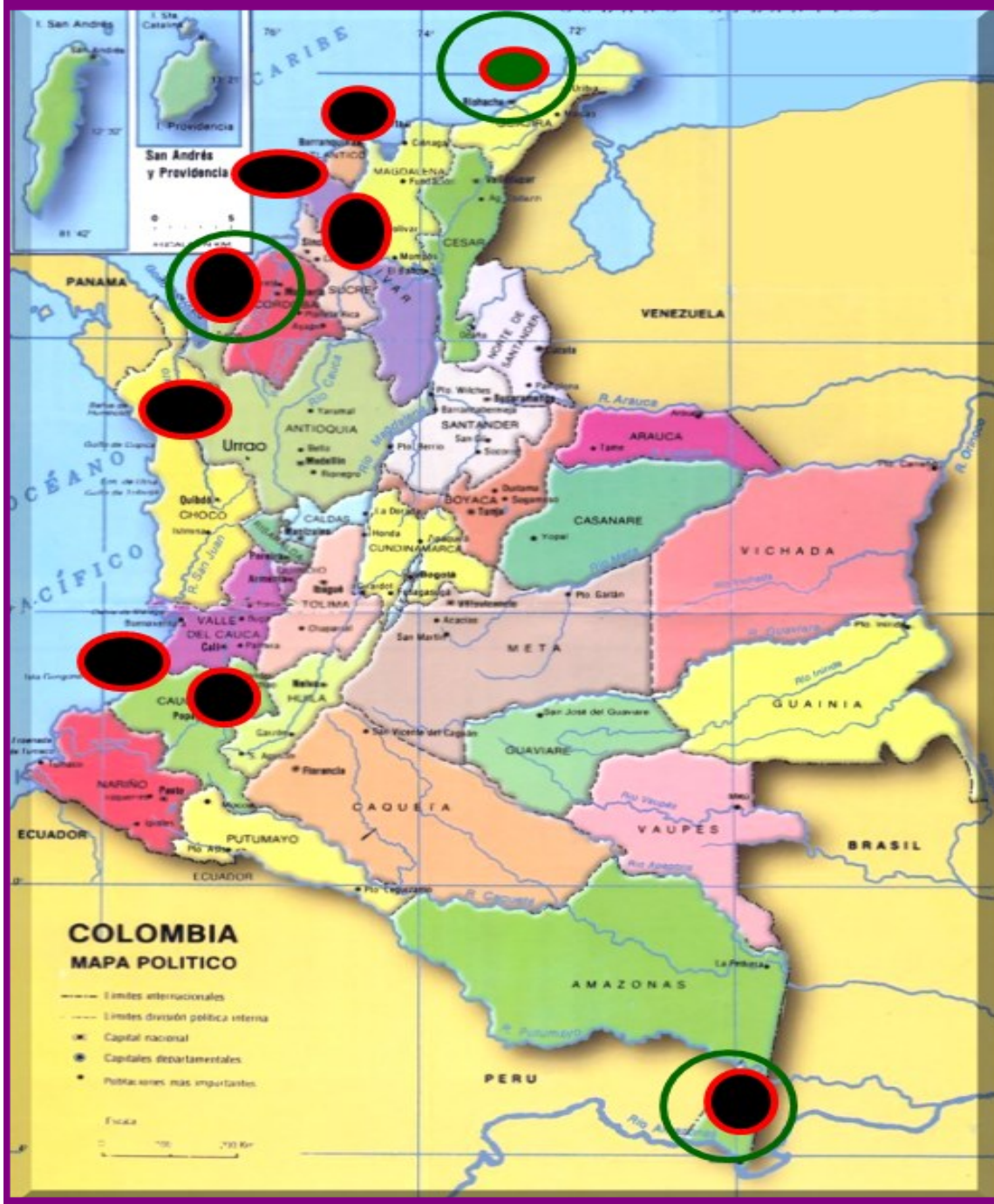
**Table 1**

Scales to study sleep disorders in climacteric women.

	Autors (Ref.)	Year	Scale	Type of Sleep Disorders
1	Bastien et al. [21].	2001	Insomnia Severity Index (ISI)	Perceived insomnia severity
2	Soldatos et al. [17]	2000	Athens Insomnia Scale (AIS)	Insomnia. Quantification of sleep problems.
3	Buysse et al. [25]	1989	The Pittsburgh Sleep Quality Index: (PSQI)	Quality of sleep Distinguishing in good and poor sleepers.
4	Johns [29]	1991	Epworth Sleepiness Scale (ESS)	Daytime sleepiness
5	Jenkins et al. [32]	1988	Jenkins Sleep Scale (JSS)	High frequency of sleep disorders
6	Partinem and Gislason [35]	1995	Basic Nordic Sleep Questionnaire (BNSQ)	Quality of sleep
7	Ellis et al. [37]	1981	The St Mary's Hospital Sleep Questionnaire (SMHSQ)	Quality of sleep

CAVIMEC - MORFEM

CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA Y ETNIAS COLOMBIANAS



METODOLOGÍA CAVIMEC

Estudio Transversal
Inclusión prospectiva (2006-2025)
Mujeres Colombianas 40-59 años
Afrodescendientes – Mestizas- - Indígenas
Auto-reconocimiento – Características
Encuestas puerta a puerta
Encuestadoras – Mujeres en su Comunidad
Formulario Sociodemográfico
Varias Escalas validadas: Calidad de vida,
Sexualidad, Sueño, Stress, T. Alimentario,
Ansiedad/depresión, Soledad, Religiosidad



METODOLOGÍA CAVIMEC

Participación Anónima - Voluntaria

Consentimiento informado

Aprobado Comité de ética Univ. Cartagena

Declaración Helsinki

Legislación colombiana

Estudio sin Riesgo

EPI-INFO, SPSS.

Aporta información a REDLINC

2022: Base de datos (7.689 Mujeres)

Formación Estudiantes Pregrado y

Posgrado Universidad de Cartagena - Colombia



Assessment of sleep quality and correlates in a large cohort of Colombian women around menopause

Alvaro Monterrosa-Castro, MD,¹ Martha Marrugo-Flórez, MD,² Ivette Romero-Pérez, MD,³ Ana M. Fernández-Alonso, MD, PhD,⁴ Peter Chedraui, MD, MSc,⁵ and Faustino R. Pérez-López, MD, PhD⁶

N= 1085 Mujeres

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)

Edad: 40-59 años. Mujeres en su Residencia. Estados Menopáusicos. Saludables

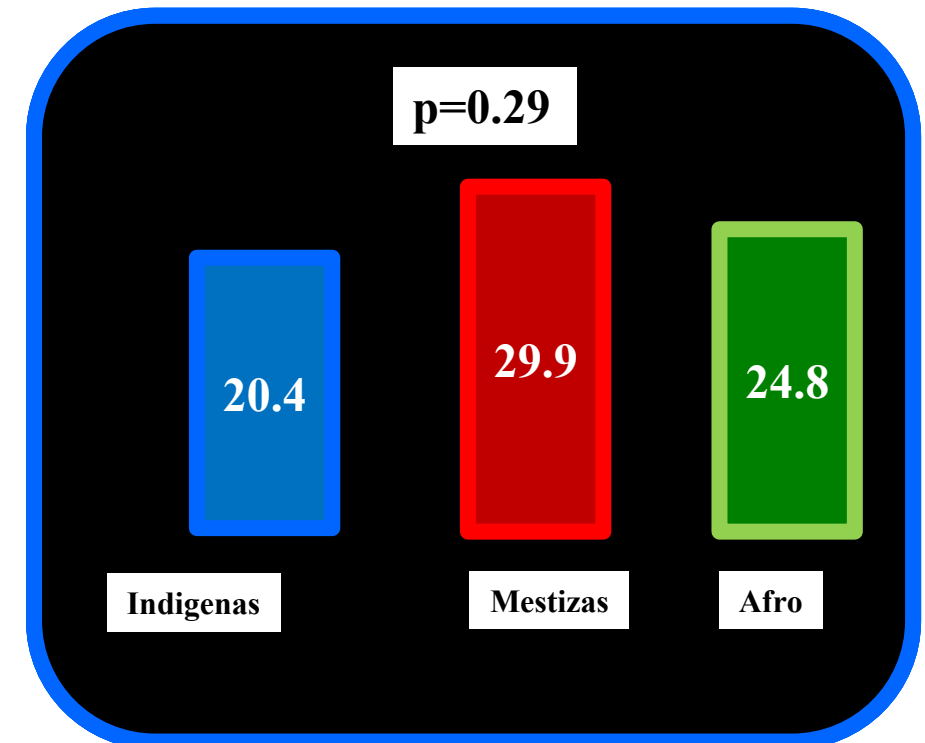
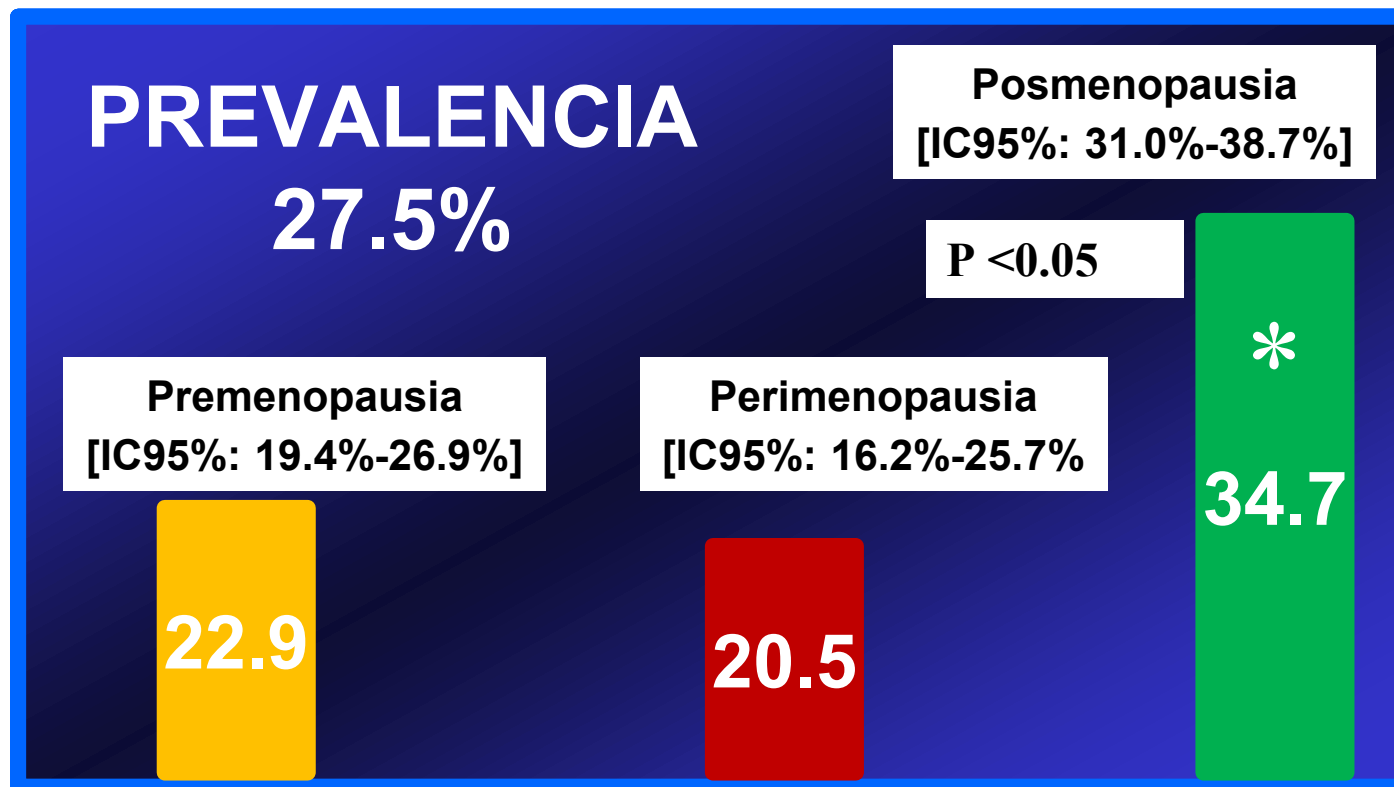
Factores de Riesgo para Puntuación Elevada: Elevada paridad - Ausencia de Pareja Sexual – Bajo Nivel Educativo - Perimenopausia - Habito de Fumar - Elevado IMC - Hipertensión Arterial - Afrodescendiente

**Prevalencia de Disturbios del Dormir en Mujeres
Climatéricas Colombianas**

57,1%

Prevalence of insomnia and related factors in a large mid-aged female Colombian sample

Alvaro Monterrosa-Castro^a, Martha Marrugo-Flórez^b, Ivette Romero-Pérez^c, Peter Chedraui^d, Ana M. Fernández-Alonso^e, Faustino R. Pérez-López^{f,*}



Insomnia and sexual dysfunction associated with severe worsening of the quality of life in sexually active hysterectomized women

Alvaro Monterrosa-Castro ¹
Angélica Monterrosa-Blanco ²
Teresa Beltrán-Barrios ¹

ABSTRACT

Introduction: Hysterectomy is a common gynecologic surgery carried out to remove the pathologic uterus. **Objective:** To establish if sleep disorders and sexual function are associated with deterioration of the quality of life (QoL) in hysterectomized and sexually active women. **Methods:** A

ÍNDICE DE LA FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA (FSFI)

Cuestionario:

- 1- En las últimas 4 semanas, con qué frecuencia experimentó deseo sexual?
- Casi siempre o siempre 5 puntos
 - Muchas veces (más de la mitad de las veces) 4 puntos
 - Algunas veces (la mitad de las veces) 3 puntos
 - Pocas veces (menos de la mitad de las veces) 2 puntos
 - Casi nunca o nunca 1 punto
- 2- En las últimas 4 semanas, en qué porcentaje estima su nivel (grado) de deseo o interés sexual?
- Muy alto 5 puntos
 - Alto 4 puntos
 - Regular 3 puntos
 - Bajo 2 puntos
 - Muy bajo o nada 1 punto
- 3- En las últimas 4 semanas, con qué frecuencia experimentó excitación durante la actividad o intercurso sexual?
- Sin actividad sexual 0 punto
 - Casi siempre o siempre 5 puntos
 - Muchas veces (más de la mitad de las veces) 4 puntos
 - Algunas veces (la mitad de las veces) 3 puntos
 - Pocas veces (menos de la mitad de las veces) 2 puntos
 - Casi nunca o nunca 1 punto

Menopause Rating Scale (MRS)

¿Cuál de los siguientes síntomas y en que medida diría usted que padece actualmente?(MOSTRAR Y ESCALAR).

Síntomas:	ninguno	poco	moderado	severo	Muy severo
	0	1	2	3	4
1. Sofocos, sudoración, bochornos.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. Molestias del corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, saltos en el latido, que se dilate su latido, opresión).....	☐	☐	☐	☐	☐
3. Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano).....	☐	☐	☐	☐	☐
4. Estado de ánimo depresivo (sentirse decaído, triste, a punto de las lágrimas falta de ganas, cambios de humor).....	☐	☐	☐	☐	☐
5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva).....	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ansiedad (impaciencia, pánico).....	☐	☐	☐	☐	☐
7. Agotamiento físico y mental (descenso general en su desempeño, deterioro de la memoria, falta de concentración, falta de memoria).....	☐	☐	☐	☐	☐
8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción).....	☐	☐	☐	☐	☐
9. Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar).....	☐	☐	☐	☐	☐
10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....	☐	☐	☐	☐	☐
11. Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumáticos y en las articulaciones).....	☐	☐	☐	☐	☐

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS BUSCAN REGISTRAR PROBLEMAS EN EL DORMIR QUE USTEED PUEDIERA A VER EXPERIMENTADO, ELIJA LA OPCION QUE MAS SE APROXIME

1. Inducción del dormir. (Tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado). () Ningún problema. () Ligeramente retrasado. () Marcadamente retrasado. () Muy retrasado o no durmió en absoluto.	2. Despertares durante la noche. () Ningún problema. () Problema menor. () Problema considerable. () Problema serio o no durmió en absoluto
3. Despertar final más temprano de lo deseado. () No más temprano. () Un poco más temprano. () Marcadamente más temprano. () Mucho más temprano o no durmió en lo absoluto.	4. Duración total del dormir. () Suficiente. () Ligeramente insuficiente. () Marcadamente insuficiente. () Muy insuficiente o no durmió en absoluto.
5. Calidad general del dormir. (No importa cuánto tiempo durmió usted). () Satisfactoria. () Ligeramente insatisfactoria. () Marcadamente insatisfactoria. () Muy insatisfactoria o no durmió en absoluto.	6. Sensación de bienestar durante el día. () Normal. () Ligeramente disminuida. () Marcadamente disminuida. () Muy disminuida.
7. Funcionamiento (físico y mental) durante el día. () Normal. () Ligeramente disminuido. () Marcadamente disminuido. () Muy disminuido.	8. Somnolencia durante el día. () Ninguna. () Leve. () Considerable. () Intensa.

Table 5. Severe deterioration of the quality of life according to the presence of sexual dysfunction or insomnia in women with current sexual activity (n=390).

		Severe deterioration of the quality of life N (%) [95%CI]		OR [95%CI]		<i>p</i>
		Yes	No	Not adjusted	Adjusted	
Sexual dysfunction	Yes	105 (83.3) [75.6-89.3]	128 (48.4) [42.3-54.6]	5.5 [3.13-8.99]	3.52 [2.01-6.17]	<0.0001
	No	21 (16.6) [10.6-24.3]	136 (51.5) [45.3-57.6]			
Insomnia	Yes	89 (49.4) [41.9-56.9]	91 (50.5) [43.0-58.0]	4.57 [2.88-7.24]	3.05 [1.86-4.99]	<0.0001
	No	37 (17.6) [12.7-23.4]	173 (82.3) [76.5-87.2]			



Table 6. Factors associated with severe deterioration of the quality of life adjusted logistic regression.

	Coefficient	Standard error	<i>p</i>	OR	95%CI
Insatisfaction about sexuality	1.5624	0.4233	0.0002	4.77	2.08-10.93
Decreased sense of well-being during the day	1.1574	0.2922	0.0001	3.18	1.79-5.64
Daytime drowsiness	1.1486	0.3486	0.0010	3.15	1.59-6.24
Low/non-existent sexual desire	1.0797	0.2954	0.0003	2.94	1.65-5.25
Genital lubrication presence	-0.8066	0.3788	0.0332	0.44	0.21-0.93
CONSTANT	-2.7981				

Excluded variables in the model according to stepwise regression: sleep induction, wake up at night, wake up earlier, sleep duration, sleep quality, physical-mental functioning during the day, excitement, orgasm and coital pain. Chi-squared: 110.62; DF: 5; $p > 0.1$.



CONCLUSION

En un grupo de mujeres Colombianas, climatéricas, sexualmente activas, previamente histerectomizadas y pertenecientes a tres etnias, observamos que el insomnio y la disfunción sexual fueron factores asociados a tres veces el deterioro severo de la calidad de vida



INVESTIGACIÓN ORIGINAL

PREVALENCIA DE INSOMNIO Y DETERIORO DE LA CALIDAD DE VIDA EN POSMENOPÁUSICAS QUE PRESENTAN OLEADAS DE CALOR RESIDENTES EN EL CARIBE COLOMBIANO

Prevalence of insomnia and quality of life for post-menopausal women suffering hot flashes living in the Colombian Caribbean region

Álvaro Monterrosa-Castro, MD*, Sol María Carriazo-Julio**, Liezel Ulloque-Caamaño**

Prevalencia de insomnio

Toda la Población	34,8% [39,7-51,4]
Con Oleadas de Calor	45,5% [31,0-38,8]
Sin Oleadas de Calor	24,4% [19,7-29,7]

Deterioro severo de la calidad de vida

Con Oleadas de Calor	17,2% [13,1-22,1]
Sin Oleadas de Calor	1,7%% [0,5-3,9]



Tabla 2
Valoración de manifestaciones relacionadas con el sueño.
Puntuación promedio y desviación estándar

Escala de Atenas	Presencia de oleadas de calor (n = 290) X ± SD	Ausencia de oleadas de calor (n = 299) X ± SD	Valor P
Inducción del dormir	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,8	< 0,0005
Despertares durante la noche	0,9 ± 0,8	0,8 ± 0,9	< 0,0221
Despertar final más temprano de lo deseado	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,8	< 0,0005
Duración total del dormir	0,7 ± 0,8	0,5 ± 0,9	< 0,0005
Calidad general del dormir	0,7 ± 0,8	0,4 ± 0,8	< 0,0005
Sensación de bienestar durante el día	0,6 ± 0,8	0,4 ± 0,8	< 0,0005
Funcionamiento físico-mental durante el día	0,6 ± 0,7	0,3 ± 0,7	< 0,0005
Somnolencia durante el día	0,8 ± 0,8	0,6 ± 1,0	< 0,0005
Puntuación total	6,0 ± 5,5	4,3 ± 6,3	< 0,0005

Climaterio: oleadas de calor y otros síntomas en indígenas Zenúes colombianas

Liesel Ulloque Caamaño*, Sol María Carriazo Julio*,
Álvaro Monterrosa Castro**, Ángel Paternina Caicedo***

596 (86.0%) de las 693 involucradas presentaron oleadas de calor



Cuadro 3. Prevalencia de otras manifestaciones menopáusicas mujeres con oleadas
n=596

Síntomas	n (%) [IC95%]
Malestar cardíaco	293 (49.2) [45.1-53.3]
Alteraciones del sueño	225 (37.8) [33.9-41.8]
Ánimo depresivo	148 (24.8) [21.5-28.5]
Irritabilidad	450 (75.5) [71.8-78.9]
Ansiedad	217 (36.4) [32.6-40.4]
Cansancio físico y mental	475 (79.7) [76.2-82.8]
Problemas sexuales	436 (73.2) [69.4-76.6]
Problemas de vejiga	440 (73.8) [70.1-77.3]
Sequedad vaginal	430 (72.1) [68.3-75.7]
Dolores musculoesqueléticos	537 (90.1) [87.3-92.3]

Cuadro 5. Riesgo de presentar concomitantemente otros síntomas
n=693

Otros Síntomas (Mrs)	Or Crudo [Ic 95%]	Or Ajustado [Ic 95%]*
Problemas sexuales	30.32 [13.85-69.11]	23.58 [10.46-53.14]
Ressequedad vaginal	28.82 [13.17-65.66]	21.06 [9.47-46.82]
Problemas de vejiga	15.42 [8.38-28.79]	9.4 [4.77-18.55]
Irritabilidad	9.92 [5.84-16.96]	6.42 [3.64-11.32]
Cansancio físico y mental	6.37 [3.94-10.30]	4.03 [2.44-6.65]
Dolores musculoesqueléticos	5.61 [3.34-9.43]	3.64 [2.13-6.23]
Ansiedad	2.35 [1.35-4.13]	1.85 [1.04-3.27]
Ánimo depresivo	1.96 [1.05-3.73]	2.08 [1.08-4.03]
Malestar cardíaco	1.27 [0.80-2.00]	1.11 [0.69-1.81]
Alteraciones del sueño	0.86 [0.55-1.37]	0.92 [0.56-1.53]

(*) Ajustado por edad, educación y estado menopáusico.

Assessment of the frequency of sleep complaints and menopausal symptoms in climacteric women using the Jenkins Sleep Scale

Alvaro Monterrosa-Castro ^{1*}
Teresa Beltrán-Barrios ²
María Mercado-Lara ³

Apropiación social del conocimiento, Publicación No. 0006 - 2020

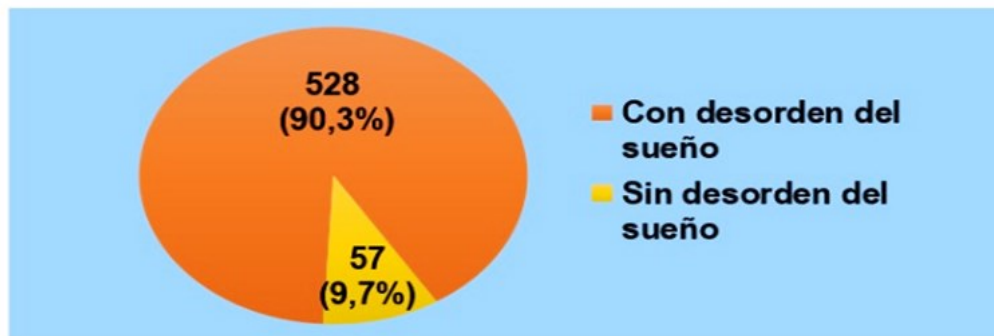


GRUPO DE INVESTIGACIÓN
"SALUD DE LA MUJER"

FACTORES ASOCIADOS A DESORDEN DEL SUEÑO EN CLIMATÉRICAS CARTAGENERAS. VALORACIÓN CON LA ESCALA DE SUEÑO DE JENKINS

Mercado-Lara María Fernanda, Monterrosa-Castro Álvaro
Universidad de Cartagena, Colombia (Inédito)

Diseño transversal N=585
Afrodescendientes:3,9% - Mestizas:92,7% - Indígenas:3,4%
Edad: 47 (RI:7,5) años – Posmenopáusicas: 55,9%
Escala Jenkins: Presencia de desorden del sueño
Escala Goldberg: Probable ansiedad y Probable depresión
Escala MRS (Menopause Rating Scale): Calidad de vida



FACTORES ASOCIADOS A DESORDEN DEL SUEÑO

Variables	aOR [IC95%]	p
Edad	0,99[0,90-1,09]	0,90
Afrodescendiente	0,37[0,09-1,47]	0,16
Indígena	0,99[0,20-4,76]	0,99
Perimenopausia	1,45[0,55-3,83]	0,45
Postmenopausia	1,17[0,42-3,20]	0,75
Probable Ansiedad	2,30[0,86-6,14]	0,09
Probable depresión	6,18[1,83-20,89]	<0,05
Calidad de vida	0,93[0,84-1,02]	0,15

Línea de investigación: Tiempo de Menopausia. Proyecto CAVIMEC (Calidad de Vida en la Menopausia y Etnias Colombianas)



The climacteric syndrome

Prevalence of bad sleeping in climacteric women from the Caribbean Colombian, according to presence of feelings of panic. Assesment using the Pittsburgh's Sleep Quality Index

Alvaro Monterrosa-Castro (CO), Freddy Quintana-Guardo (CO), Velia Redondo-Mendoza (CO)

Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia

ISGE-2020
DICIEMBRE 2-5 DEL 2020



GREM

Gynecological
and Reproductive
Endocrinology
& Metabolism

SUPPLEMENT 1

Book of abstracts of
Gynecological Endocrinology
the 19th World Congress

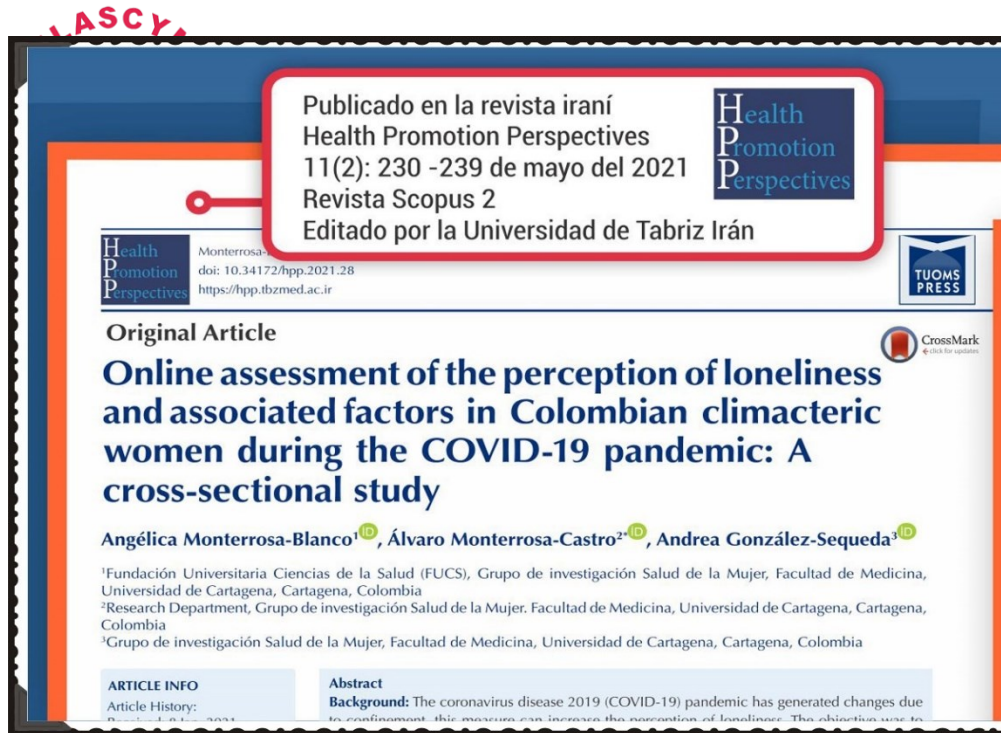
TABLA 2. PUNTUACIÓN MEDIA POR COMPONENTE DE LA ESCALA DE PITTSBURGH Y PUNTACIÓN GLOBAL

COMPONENTE	Todas 413	Sin Pánico 358	Con Pánico 55	P
Calidad	0.9 ± 0.8	0.9 ± 0.8	1.3 ± 0.6	< 0.001
Latencia	0.9 ± 0.9	0.8 ± 0.9	0.8 ± 0.9	1.000
Duración	0.6 ± 0.6	0.5 ± 0.6	0.9 ± 0.6	< 0.001
Eficiencia	0.09 ± 0.4	0.08 ± 0.4	0.1 ± 0.5	< 0.001
Alteraciones	0.8 ± 0.6	0.8 ± 0.6	1.1 ± 0.4	< 0.001
Medicamento	0.4 ± 0.9	0.4 ± 0.9	0.7 ± 0.9	0.021
Disfunción Diurna	1.1 ± 1.3	0.8 ± 1.0	1.1 ± 0.9	0.036
Puntuación Global	4.7 ± 4.1	4.4 ± 4.1	6.9 ± 3.3	< 0.001

Calidad Del Sueño	Toda	Sin Pánico	Con Pánico	p
Buenos dormidores	52.3 [47.4-57.2]	61.5 [56.2-66.5]	25.5 [14.7-38.0]	<0.0001
Malos dormidores	47.7 [42.8-52.6]	38.5 [33.5-43.8]	74.5 [61.0-85.3]	<0.0001

FACTORES ASOCIADOS A MAL DORMIR

Consumo de Café	2.4 [IC95%:1.2-4.9]
Realizar Aeróbicos	0.3 [IC95%:0.1-0.8]
Desorden de Pánico	3.3 [IC95%:1.9-5.7]



984 mujeres Colombianas
Pandemia COVID-19 - Confinamiento obligatorio
Invitación Redes Sociales
Google Forms © Virtual
40-59 años (Climaterio)
Junio: 1-5 del 2020 - Evaluación mayo-2020
Posmenopausia 50%
Síntomas Menopáusicos: MRS
Soledad: Escala de Soledad De Jong Gierveld



Menopause Rating Scale. Distribution according to Loneliness Perception

	Emotional Loneliness			Social Loneliness			General Loneliness		
	Yes 443 (44.0%)	No 551 (56.0%)	p (*)	Yes 415 (42.1%)	No 569 (57.8%)	p (*)	Yes 438 (44.5%)	No 546 (55.4%)	p (*)
Hot flushes,	290 (66.9)	306(55.5)	<0.001	270 (65.0)	326 (57.2)	0.01	287 (65.5)	309 (56.5)	0.004
Heart discomfort	183 (42.2)	135 (24.5)]	<0.001	169 (40.7)	149 (26.1)	<0.001	175 (39.9)	143 (26.1)	<0.001
Sleep problems	327 (75.5)	310 (56.2)	<0.001	305 (73.4)	332 (58.3)	<0.001	318 (72.6)	319 (58.4)	<0.001
Depressive mood	348 (80.3)	299 (54.2)	<0.001	315 (75.9)	332 (58.3)	<0.001	349 (79.6)	298 (54.5)	<0.001
Irritability	321 (74.1)	279 (50.6)	<0.001	285 (68.6)	315 (55.3)	<0.001	320 (73.0)	280 (51.2)	<0.001
Anxiety	329 (75.9)	264 (47.9)	<0.001	297 (71.5)	296 (52.0)	<0.001	326 (74.4)	267 (48.9)	<0.001
Physical and mental exhaustion	311 (71.8)	261 (47.3)	<0.001	284 (68.4)	288 (50.6)	<0.001	309 (70.5)	263 (48.1)	<0.001
Sexual problems	239 (53.1)	186 (33.7)	<0.001	213 (51.3)	203 (35.6)	<0.001	235 (53.6)	181 (33.1)	<0.001
Bladder problems	144 (33.2)	119 (21.6)	<0.001	136 (32.7)	127 (22.3)	<0.001	147 (33.5)	116 (21.2)	<0.001
Dryness of vagina	162 (37.4)	163 (29.5)	0.009	150 (36.1)	175 (30.7)	0.07	159 (36.3)	166 (30.4)	0.050
Joint and muscular discomfort	281 (64.9)	287 (52.0)	<0.001	260 (62.6)	308 (54.1)	0.007	281 (64.1)	287 (52.5)	<0.001



Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vol. 72 No. 2 • Abril - Junio 2021 • (162-170)

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

<https://doi.org/10.18597/rcog.3662>

Prevalencia de problemas de sueño en mujeres climatéricas colombianas durante la pandemia COVID-19

Prevalence of sleep disorders in menopausal women during the COVID-19 pandemic in Colombia

Álvaro Monterrosa-Castro, MD, Esp.¹; Angélica Monterrosa-Blanco, MD²

Recibido: 18 de febrero de 2021/Aceptado: 30 de abril de 2021

RESUMEN

Objetivo: elaborar una aproximación a la prevalencia de los problemas de sueño (PDS) en mujeres climatéricas colombianas durante la pandemia COVID-19.

Materiales y métodos: estudio transversal que pertenece al proyecto de investigación Calidad de Vida en la Menopausia y Etnias Colombianas bajo condiciones de pandemia [CAVIMEC+COVID STUDY]. Se incluyeron mujeres naturales y residentes en Colombia entre 40 y 59 años, quienes en los primeros cinco días de junio del 2020 participaron de forma anónima y voluntaria, previo consentimiento informado en el diligenciamiento de un formulario alojado en una plataforma virtual. Los PDS fueron identificados con el tercer ítem de Menopause Rating Scale. Se exploraron características sociodemográficas, la presencia y severidad de los PDS y el estado menopáusico. Se hace estadística descriptiva.

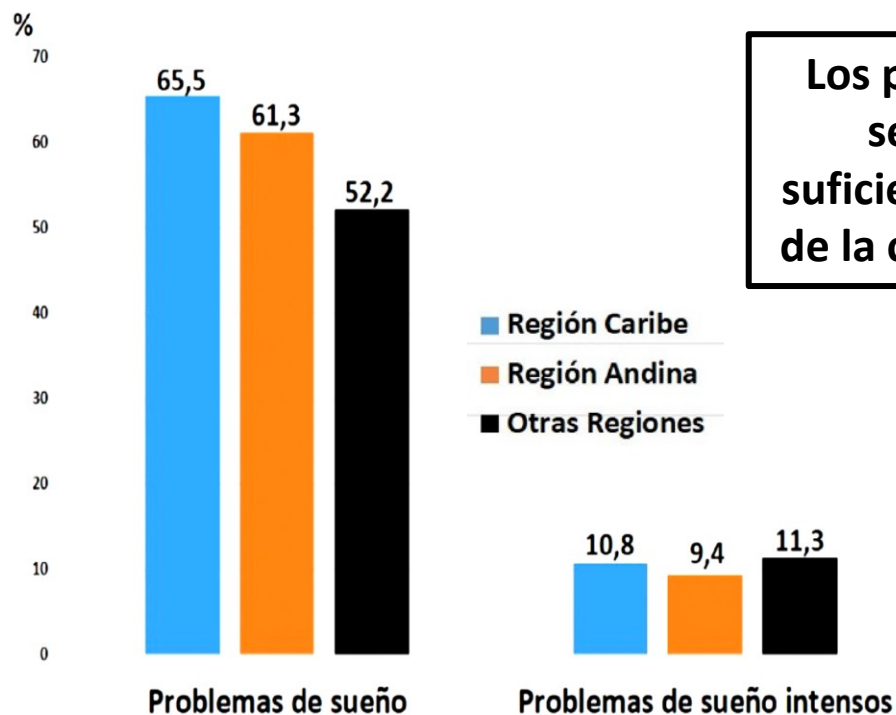
Resultados: participaron 984 mujeres, la mediana de edad fue 47,0 [RIC: 42,0-53,5] años. El 84,5% de las participantes eran mestizas, el 13,7% afrodescendientes y 1,7% indígenas. El 39,3% posmenopáusicas. El 70% residían en la región caribe colombiana. Informaron PDS 637 (64,7%) de las participantes y 112 (11,3%) tenían PDS severos. Las posmenopáusicas informaron un 65,1% de PDS, en forma severa el 10,1%, y las premenopáusicas informaron 64,5%, en forma severa el 12,2%.

Conclusión: los PDS podrían ser un problema frecuente en las mujeres en estado premenopáusico y postmenopáusico, en este periodo de pandemia. Se debe explorar este problema en la consulta ginecológica para ofrecer soluciones. Se requieren estudios poblacionales que confirmen estas observaciones.

Palabras clave: trastornos del sueño del ritmo circadiano, pandemias, menopausia, climatérico, coronavirus, persona de mediana edad.

Presencia y severidad de los problemas de sueño en mujeres encuestadas en época de pandemia por Covid 19. Colombia, 2020.

	Climatéricas n = 984	Premenopáusicas n=598	Posmenopáusicas n=386
Presentes	637 (64,7)	386 (64,5)	251 (65,0)
Leves	316 (32,2)	189 (31,6)	127 (32,9)
Moderados	209 (21,2)	124(20,7)	85 (22,0)
Severos	76 (7,8)	52 (8,7)	24 (6,2)
Muy severos	36 (3,6)	21 (3,5)	15 (3,8)



Los problemas de sueño se deben explorar suficientemente al interior de la consulta ginecológica





FREQUENCY OF SLEEP DISORDERS IN COLOMBIAN CLIMACTERIC WOMEN, BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Angie Rosales-Becerra, Álvaro Monterrosa-Castro, Angélica Monterrosa-Blanco
Universidad de Cartagena - Facultad de Medicina - Cartagena - Colombia



Objective:

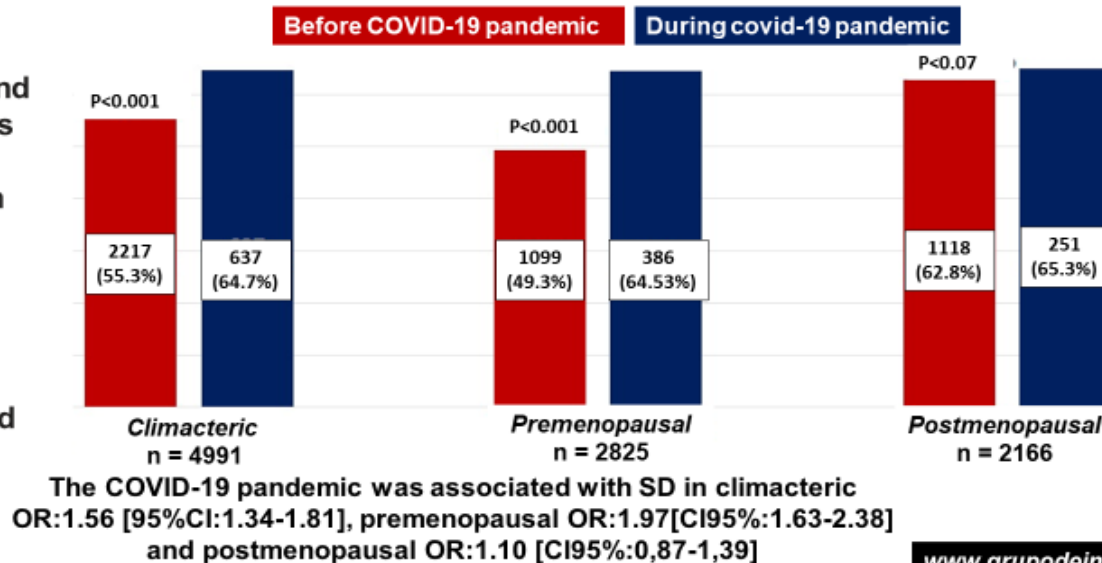
To compare the frequency of sleep disorders (SD) of Colombian climacteric women, before and during the COVID-19 pandemic. In addition, to estimate if the latter, regards the first, was an associated factor with SD

AB: 10.7. Pandemic Infectious Diseases #P0928

Before of pandemic COVID-19: 4007 (80,3%) - During the pandemic COVID-19: 984 (19,7%)
The prevalence ratio of SP of those evaluated during pandemic, regards to those evaluated before, was: climacteric 1.16 times, premenopausal 1.30 times and postmenopausal 1.03 times

Methodology:

A cross-sectional study carried out with information from a database of the Quality of Life in Menopause and Colombian Ethnic Groups [CAVIMEC] project. Answers from women aged 40-59 years were included. Two groups were formed according to the year of inclusion to the project: before the COVID-19 pandemic [2007-2019] and during the COVID-19 pandemic [2020]. SD were evaluated with the third item of the Menopause Rating Scale. A new database was created, where the information regarding age, ethnicity and menopausal stage. Statically Analysis with Stata / MP 14.0. Adjusted logistic regression between SD (dependent variable), with age range, menopausal stage, and ethnicity as covariates. A $p < 0.05$ was considered statistically significant.



Conclusions
In a group of Colombian climacteric women, those evaluated during the pandemic had a higher frequency of SD than those evaluated several years before. The COVID-19 pandemic was an associated factor with higher frequency of SD

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co

FIGO XXIII

WORLD CONGRESS OF GYNECOLOGY AND OBSTETRICS

October 2021



Join us at FIGO 2021!
21 – 28 October

FIGO2021.ORG

f t i #FIGO2021

Frecuencia de problemas de sueño en mujeres climatéricas colombianas, antes y durante la pandemia COVID-19 Datos del Proyecto CAVIMEC-MORFEM

Álvaro Monterrosa-Castro, Angélica Monterrosa-Blanco (In-Prensa)



Factores asociados a problemas de sueño - Regresión logística ajustada

	Climaterio ^(*) n=4991		Premenopausia ^(†) n = 2825		Postmenopausia ^(†) n = 2166	
	OR [IC95%]	p	OR [IC95%]	p	OR [IC95%]	p
Antes de la pandemia COVID-19	1					
Durante la pandemia COVID-19	1,56 [1,34-1,81]	<0,001	1,97 [1,63-2,38]	<0.001	1,10 [0,87-1,39]	0,39
Edad 40-44	1					
Edad 45-49	1,32 [1,13-1,54]	<0,001	1,25 [1,06-1,48]	0,007	0,55 [0,26-1,16]	0,11
Edad 50-54	1,62 [1,39-1,90]	<0,001	1,55 [1,22-1,96]	<0,001	0,46 [0,22-0,95]	0,035
Edad 55-59	1,86 [1,35-1,86]	<0.001	1,50 [0,91-2,49]	0,10	0,42 [0,21-0,87]	0,019

^(*) Se incluyeron: condición de pandemia por el COVID-19, rango de edad, estado menopáusico y etnicidad

^(†) Se incluyeron: condición de pandemia por el COVID-19, rango de edad y etnicidad

Publicado en la revista norteamericana
Journal of Primary Care & Community Health
Volume 12: 1-8 de junio de 2021
Revista Scopus 1 de la editorial

Original Research

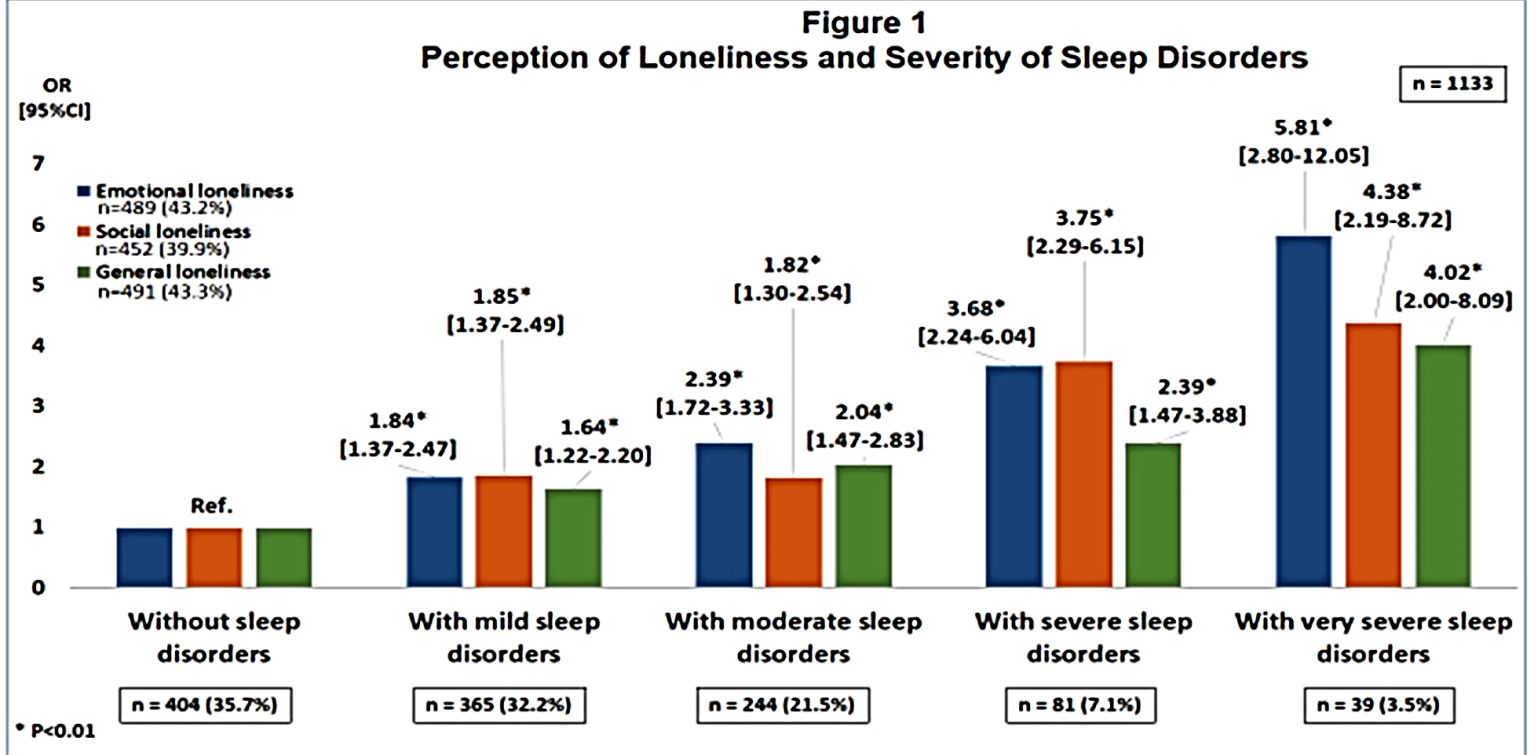


Perceived Loneliness and Severe Sleep Disorders in Adult Women during the Covid-19 Quarantine: A Cross-Sectional Study in Colombia

Álvaro Monterrosa-Castro¹, Angélica Monterrosa-Blanco¹, and Andrea González-Sequeda¹

Abstract

Background: Quarantine is a measure to control COVID-19 spread, resulting in an increased perception of loneliness. In turn, sleep disorders (SD) may be more frequently reported in uncertain circumstances. **Objectives:** To identify the association between loneliness and severe SD, in women quarantined due to the COVID-19 pandemic. **Methods:** A



Conclusions

SD were significantly associated with loneliness in our study population. It is important to assess sleep quality and perception of loneliness in middle-aged women, especially during periods of quarantine due to a pandemic to avoid health implications.



ASSOCIATION BETWEEN LONELINESS AND SLEEP DISORDERS IN ADULT WOMEN DURING QUARANTINE DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC
Andrea González-Sequeda, Álvaro Monterrosa-Castro, Angélica Monterrosa-Blanco
Universidad de Cartagena - Facultad de Medicina - Cartagena - Colombia



Objective: To identify the association between loneliness and disorder sleep (SD), in women quarantined due to the COVID-19 pandemic.

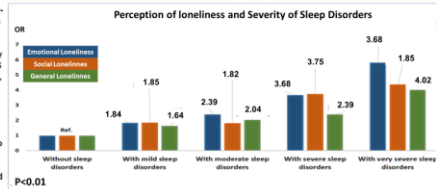
AB 10.7 Pandemic Infectious Diseases # P0883

1133 women participated, half of whom were under 50 years of age. Emotional loneliness: 43.1% - Social Loneliness: 39.9% - General loneliness: 43.3% SD: 64.3% - SD mild: 32.2% - SD moderate: 21.5% - SD severe: 7.1% - SD very severe 3.5%

Methodology

Cross-sectional study was part of the CAVIMEC-COVID STUDY. Women aged 40-79 and living in Colombia, were invited via social networks to fill out an online form. The following scales were applied: Menopause Rating Scale (MRS), to identify SD, we used the third question of the MRS which ask about difficulty in falling asleep, difficulty in remaining asleep through the night and waking up early, de Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS), to identify emotional, social and general loneliness.

Ethics: The study was conducted with prior informed consent and voluntary participation. Project approved by the ethics committee of the Clínica Maternidad Bocaranga, Cartagena, Colombia.



Conclusion: SD were significantly associated with loneliness in our study population.

Available:
Journal of Primary Care
& Community Health
2021;12:1-8



Join us at FIGO 2021!
21 - 28 October

www.grupoinvestigacionsaludemujer.co
FIGO2021.ORG
#FIGO2021

SINTOMAS MENOPÁUSICOS, INSOMNIO Y DISFUNCIÓN DEL DORMIR EN AFRODESCENDIENTES COLOMBIANAS

Álvaro Monterrosa-Castro

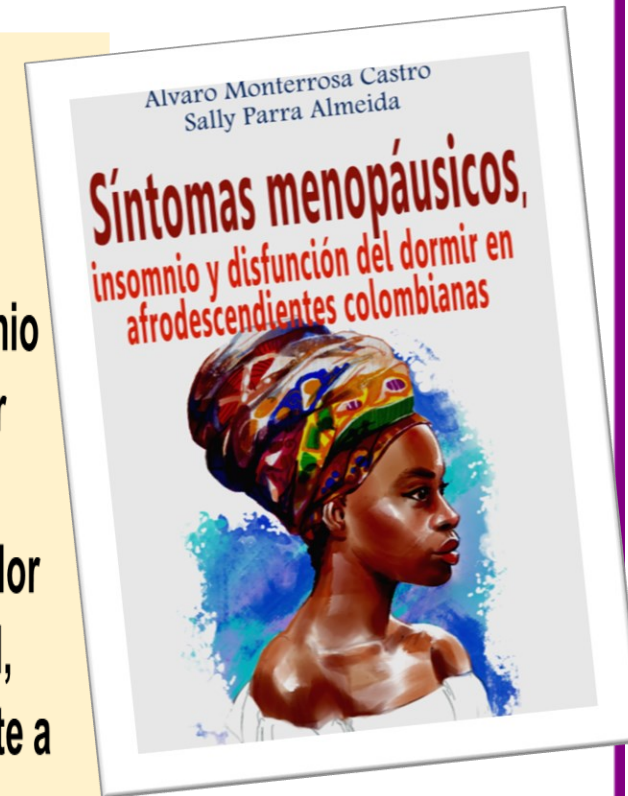
Sally Parra-Almeida

Ganador Convocatoria de Libros de Investigación
Universidad de Cartagena - 2019

Brazo de Investigación
"Mujeres Negras del Urabá Antioqueño
Colombiano"



- Prevalencia de Insomnio Subjetivo: 39,0% (Atenas)
- El 80,3% Mala Calidad del Dormir (ICSP)
- Todos los Síntomas Menopáusicos se Aumentaron Significativamente en Mujeres con Insomnio / Sin Insomnio
- Estar en Edad Sobre los Cincuenta Años de Edad, Factor Asociado a Mayor Presencia de Insomnio, OR cuatro.
- Los Despertares Frecuentes Durante la Noche, Sentir Calor Durante la Noche, Estado de Ánimo Depresivo, Ansiedad, Irritabilidad y Palpitaciones, Asociados Significativamente a Mayor Presencia de Insomnio.
- Tener Pesadillas o Mal Dormir Incrementó la Posibilidad de Insomnio.
- Deterioro Severo Urogenital se Asoció a Ocho veces Insomnio
Deterioro Severo Psicológico a Cinco Veces Insomnio
Deterioro Severo Somático a Tres Veces Insomnio



- *Síntomas Menopausia*
Menopause Rating Scale
- Trastornos de sueño
Escala Insomnio de Atenas
Escala de Pittsburg
Escala de Sueño de Jenkins
- Pendientes
Apnea del Sueño
STOP-Bang Score
Valoración en Adultas Mayores



Consistency and internal structure of the Athens Insomnia Scale in colombian climacteric women

Adalberto Campo-Arias¹, Álvaro Monterrosa-Castro², Edwin Herazo³, Angélica Monterrosa-Blanco⁴

¹ Specialist in psychiatry. Instituto de Investigación del Comportamiento Humano, Bogotá, Colombia. Professor. Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia; ² Specialist in gynecology and obstetrics. Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Professor. Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena. Colombia; ³ Specialist in psychiatry. PhD (c) Public health. Instituto de Investigación del Comportamiento Humano, Bogotá, Colombia. ⁴ Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena. Colombia.

European Gynecology and Obstetrics. 2020; 2(2):123-126

UTILIDAD DEL *MENOPAUSE RATING SCALE* (MRS) EN INDÍGENAS COLOMBIANAS EN CLIMATERIO (*)

Álvaro Monterrosa-Castro¹, Ángel José Paternina-Caicedo², Edwin Herazo-Acevedo³, Heidi Celina Oviedo-Acevedo⁴, Adalberto Campo-Arias⁵

Revista Duazary 2017; 14 (1):8-15

Menopause. 2012;20(4):464-469

Assessment of sleep quality and correlates in a large cohort of Colombian women around menopause

Alvaro Monterrosa-Castro, MD,¹ Martha Marrugo-Flórez, MD,² Ivette Romero-Pérez, MD,³ Ana M. Fernández-Alonso, MD, PhD,⁴ Peter Chedraui, MD, MSc,⁵ and Faustino R. Pérez-López, MD, PhD⁶



ANOTACIONES FINALES

- **El Climaterio y la Menopausia son oportunidad para realizar medicina preventiva**
- **Los trastornos del sueño en mujeres climatéricas se deben seguir explorando**
- **Los trastornos del sueño también hacen parte de los síntomas climatéricos o menopaúsicos**
- **Las mujeres tienen derecho a una atención de calidad en el climaterio o menopausia**
- **El foco final de la valoración en el climaterio es conservar bienestar y calidad de vida**
 - **Se hace necesario sensibilizar a los profesionales que atienden mujeres en climaterio y menopausia sobre la exploración de los trastornos del sueño**

El sueño, es uno de los tres pilares de la salud sostenible. Los otros dos son: la alimentación y el ejercicio físico. El abordaje es multidisciplinar

La Menopausia y el Climaterio no son Solo

- Oleadas de calor
- Síndrome Genitourinario de la Menopausia

Hay otros síntomas e impactos que se deben interrogar y tratar

- La salud mental y los problemas del sueño

¡ La Menopausia es un evento biopsicosocial que debemos atender...!



Saluddelamujer 
Grupo de Investigación Salud de la Mujer  

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co



“Parece que el insomnio es diferente para cada uno, al igual que la vida diaria y las aspiraciones”

F. Scott Fitzgerald