

TRASTORNOS DEL SUEÑO DURANTE LA GESTACIÓN

Ariadna Marín Alonso, Inmaculada Enríquez Rodríguez, María del Mar Murillo De Las Heras

INTRODUCCIÓN



Durante el embarazo, se producen unos cambios a **nivel físico, hormonal y fisiológico**, los cuales van a modificar el descanso de la gestante. Se conoce que aproximadamente 2/3 de las mujeres reconocen sufrir algún problema con su patrón de sueño.

Es tal la magnitud del problema, que la Academia Americana de Medicina del Sueño ha reconocido los trastornos del sueño asociados al embarazo como una entidad clínica distinta.

OBJETIVO

- Identificar el tipo de trastornos que aparecen durante la gestación.

MÉTODO

- Revisión bibliográfica en base de datos: Medline, UptoDate, Pubmed, Trip Database.

MÉTODO

- Sleep disorders, pregnancy, insomnia, complications, sleep related breathing disorders.

RESULTADOS



AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE
Setting Standards & Promoting Excellence in Sleep Medicine

El aumento de las hormonas propias del embarazo (progesterona, estrógenos, cortisol, melatonina,...) supone una situación antagónica, donde unas hormonas van a actuar provocando insomnio y otros estados de hipersomnia.

Por otro lado, el aumento en el tamaño del útero, los mov.fetales, y la distensión de la vejiga conllevan respectivamente a un aumento de la frecuencia urinaria, dolor lumbar, reflujo gastroesofágico,...; en definitiva, cambios que potencialmente explican los tras. del sueño de la gestante.

Los trastornos más frecuentes relacionados con estos problemas van desde el **insomnio**, la **excesiva somnolencia diurna** o **síndrome de piernas inquietas**, hasta los trastornos relacionados con **problemas respiratorios**.



CONCLUSIONES

Estos trastornos del sueño condicionan la calidad de vida y la salud de las gestantes, pero además pueden influir en la calidad y el tipo de parto y pueden incluso tener consecuencias importantes para la salud del feto.

Resulta fundamental que los profesionales encargados del cuidado de la gestante conozcan y ofrezcan una serie de pautas o recomendaciones para la prevención y cuidado de los trastornos del sueño durante el embarazo.

1. F.Jennifer R. Santiago, Michael S. Nollado, Wendy Kinzler, Teodoro V. Santiago. Sleep and Sleep Disorders in Pregnancy. Ann Intern Med.2001;134:396-408
2. Pradeep K. Sahota, Sanjay S. Jain, Rajiv Dhand. Sleep disorders in pregnancy. Current Opinion in Pulmonary Medicine2003, 9:477-483. Lippincott Williams & Wilkins
3. Álvarez-Aguilar D, Valero-Roncero J, Pérez-Rodríguez E, Sánchez-Márquez G. Trastornos del sueño durante el embarazo. Matronas Prof. 2010; 11(1): 11-7
4. Roberto Romero, M. Safwan Badr. A role for sleep disorders in pregnancy complications: challenges and opportunities. American Journal of Obstetrics&Gynecology 2014; 210 (1): 3-11