

# ¿PORQUÉ DEBEMOS CUIDAR NUESTRO SUEÑO Y DESCANSO EN LA MENOPAUSIA?



**Nuria Roure IG: @dra.nuriaroure**

Psicóloga General Sanitaria. Experta en sueño.

Expert somnologist (European Sleep Research Society)

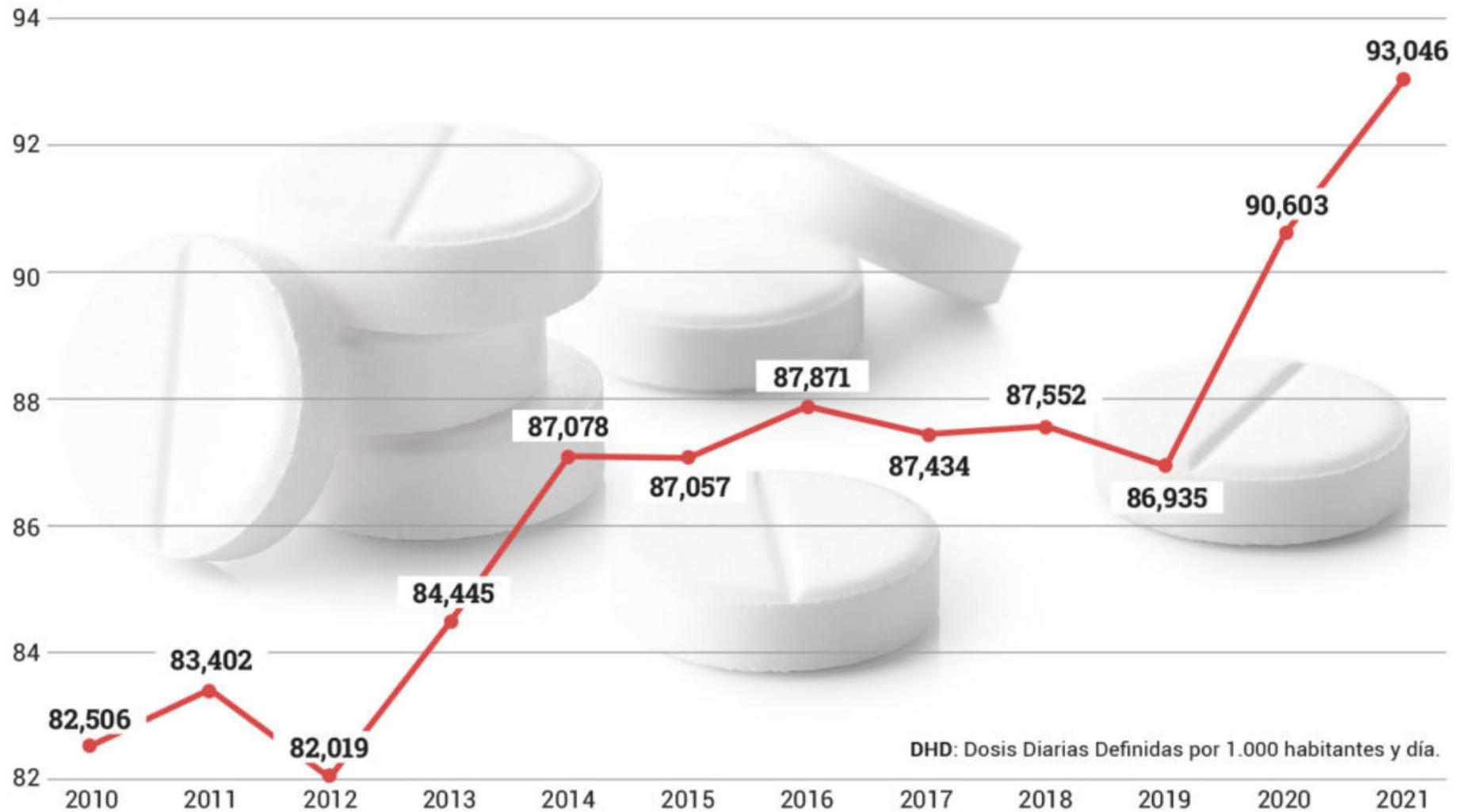
Autora del libro Por fin duermo (Ed. Vergara)

NR

- La media de horas entre semana es de 6,8h y el fin de semana 7,8h
- Solo 1/3 de la población duerme las horas necesarias durante los días laborales.
- El 51%-58% de los españoles confiesan no estar satisfechos con su sueño.
- España lidera la venta de somníferos.



## Consumo global de fármacos ansiolíticos e hipnóticos en España (DHD)\*



DHD: Dosis Diarias Definidas por 1.000 habitantes y día.

## Función VITAL

Necesitamos dormir  
Para poder vivir

EL SUEÑO ES UNA NECESIDAD,  
NO UN LUJO

NOS MORIMOS ANTES DE NO DORMIR QUE DE NO COMER

A person is shown in silhouette, standing in a hospital room. They are holding a black IV drip stand. The stand has a white drip chamber and a clear plastic bag hanging from it. The background consists of white curtains and a window. The lighting is soft and natural, coming from the window. The overall mood is somber and contemplative.

**CUANTO MÁS CORTO ES  
TU SUEÑO, MÁS CORTA  
SERÁ TU VIDA ....**

¿Te levantas cansado o sientes fatiga durante el día?

¿Te cuesta concentrarte durante el día, procrastinas o tienes olvidos o despistes frecuentes?

¿Te cuesta sacarte el trabajo de encima?(la lista es cada vez más larga?)

¿Te sientes agobiada porque no llegas a todo? casa, trabajo, familia, gimnasio...

¿Te despiertas a media noche y te cuesta volver a dormir?



# ***Las 3 claves con las que conseguirás dormir bien y tener un negocio exitoso***

1. DUERME LAS HORAS NECESARIAS

---

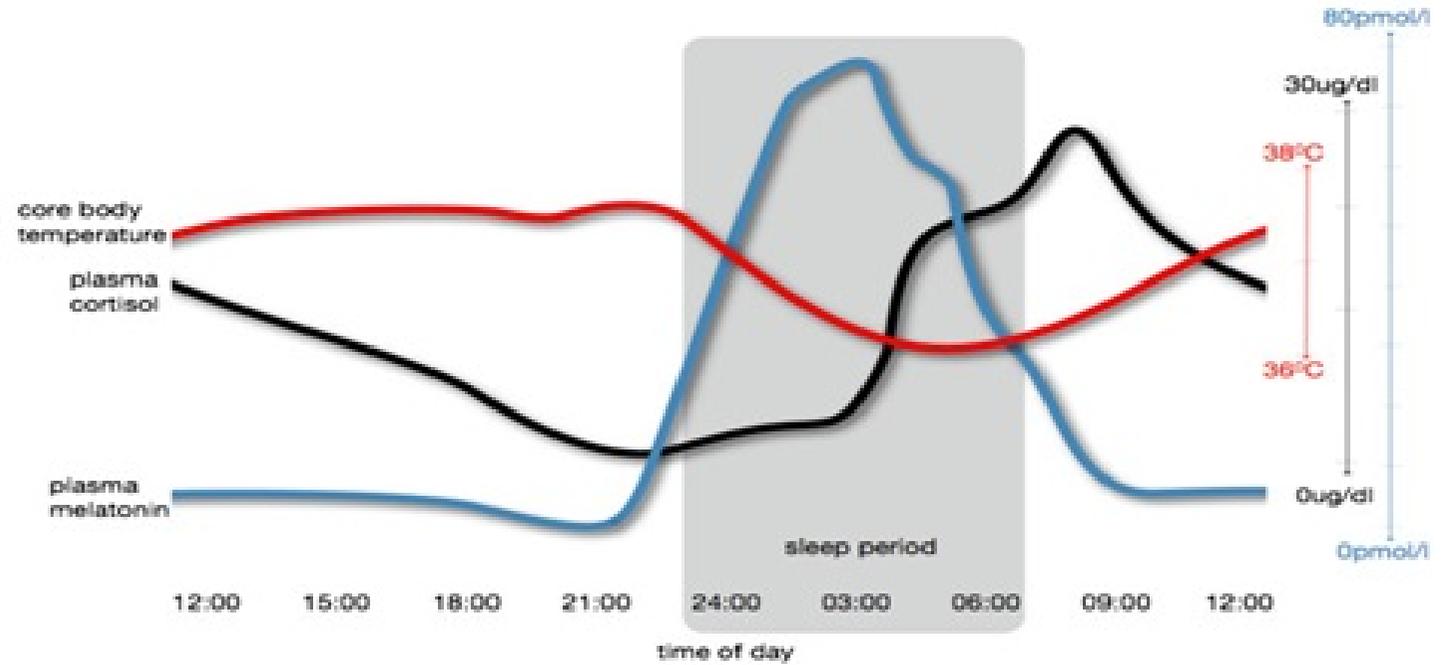
DUERME BIEN, EN CALIDAD Y EN CANTIDAD...

Nuria Roure



# ***Las 3 claves con las que conseguirás dormir bien y tener un negocio exitoso***

1. DUERME LAS HORAS NECESARIAS
  2. AYUDA A NUESTROS RITMOS INTERNOS
-



# ***Las 3 claves con las que conseguirás dormir bien y tener un negocio exitoso***

1. DUERME LAS HORAS NECESARIAS
  2. AYUDA A NUESTROS RITMOS INTERNOS
  3. TODO LO QUE OCURRE DURANTE EL DÍA AFECTA LA NOCHE
-

¿Y DURANTE LA MENOPAUSIA?



- 12.500 mujeres (45–55a):  
las alteraciones de sueño van aumentando a lo largo de la vida de la mujer
  - 16–42% premenopausia
  - 39–47% perimenopausia
  - 35–60% postmenopausia
- Causas:
  - Sofocos, cambios hormonales, aumento de peso, distribución de la grasa corporal
  - Aumento de las alt. de sueño (AOS, SPI,...)
- Queja más común:
  - Despertares nocturnos
  - Sofocos

## Prevalence of Primary Sleep Disorders



<u>Condition</u>	<u>All Adults</u>	<u>Elderly</u>
• Insomnia	10-20%	40-50%
• Sleep Apnea	1%-25%	24%-40%
• Periodic Limb Movements	2-5%	30%-45%
• Restless Leg Syndrome	2%-15%	12%-30%
• REM Sleep Behavior	0.5%	0.5%-2%

# SPI: Síndrome de piernas inquietas



# PAUTA 1-Conoce tu ritmo circadiano y crea tus rutinas



**Ves a la cama cuando tengas sueño pero inicia tu día siempre a la misma hora**

Pase lo que pase la noche anterior levántate siempre a la misma hora.

Un horario regular de levantarte, ingesta y actividad, incluso fines de semana, ayuda a mantener sano el reloj biológico y nuestros ritmos circadianos

# PAUTA 2- Haz una siesta o parada durante el día

Dhand R, Sohal H. Good sleep, bad sleep! The role of daytime naps in healthy adults. 2006

## **Sí a la siesta**

Una siesta de menos de 30 minutos de duración durante el día restablece la energía, mejora el rendimiento y la capacidad de aprendizaje.



# PAUTA 3- Alimentación sana y rica en triptófano

## Alimentación sana y equilibrada

Una dieta rica en triptófano puede mejorar la calidad del sueño. En cambio, los alimentos pesados, grasos y los estimulantes como la cafeína o el alcohol pueden dificultarlo o fragmentarlo.

M. José González Corbella (2007)  
La alimentación y el sueño.  
Estrategias nutricionales para evitar el insomnio.



# PAUTA 4- Realiza ejercicio físico de forma regular

## Mantén una vida activa

Las personas que realizan 150 minutos de actividad física a la semana, mejoran un 65% su calidad del sueño.



Paul D. Loprinzi, et.al. (2011)  
Association between objectively-  
measured physical activity and sleep.

# PAUTA 5- Tu dormitorio, tu santuario

## Cuida tu espacio de descanso

Tener en cuenta las variables ambientales y físicas de nuestro dormitorio nos ayuda a mejorar la calidad y cantidad de nuestro sueño.

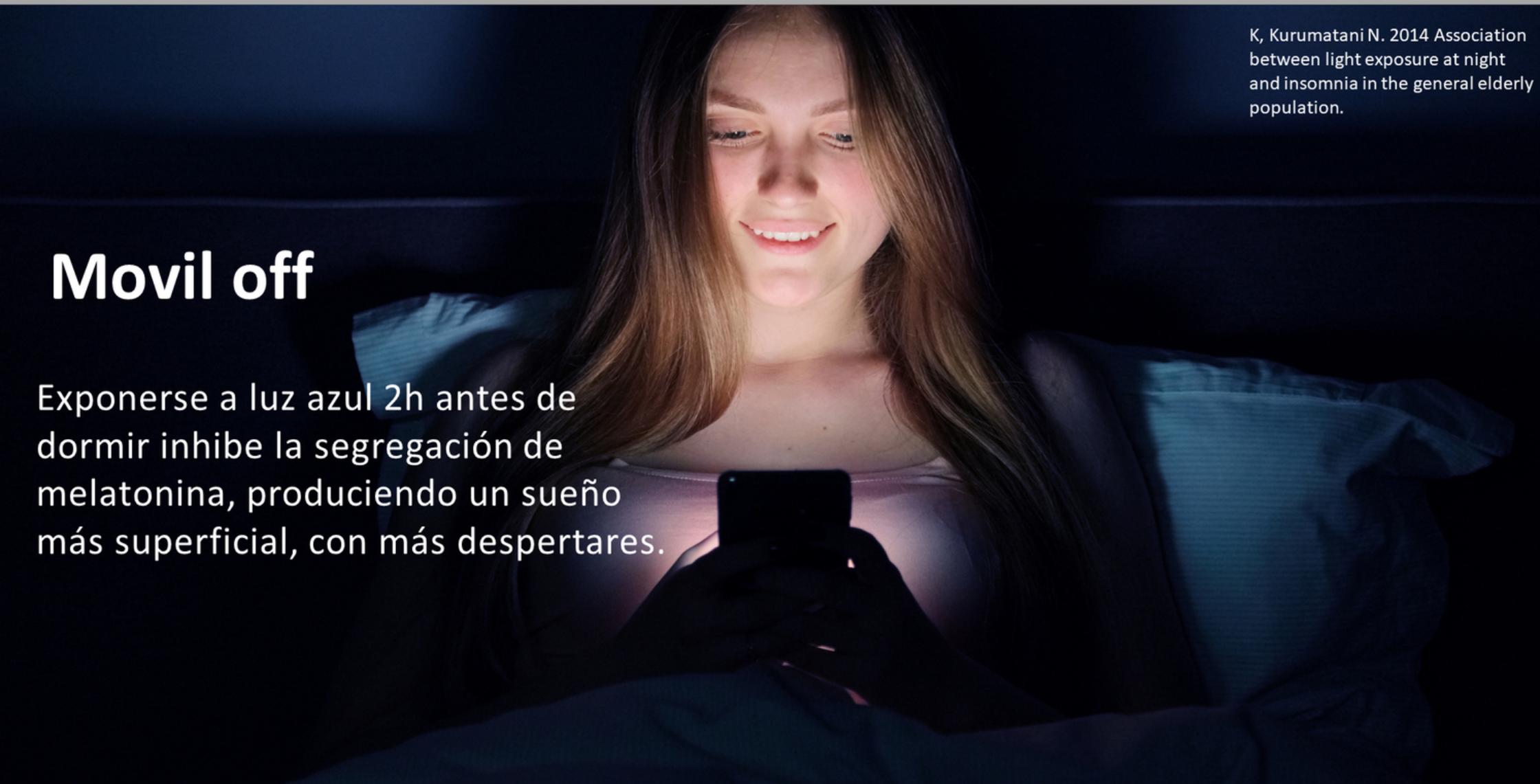


# PAUTA 6.- Nada de dispositivos electrónicos

K, Kurumatani N. 2014 Association between light exposure at night and insomnia in the general elderly population.

## Movil off

Exponerse a luz azul 2h antes de dormir inhibe la segregación de melatonina, produciendo un sueño más superficial, con más despertares.



# PAUTA 7.- La cama solo para dormir



# PAUTA 8- Gestiona el estrés diurno



## La ansiedad provoca insomnio y a la inversa

El **estrés** prolongado es la causa principal del insomnio. Se asocia con una disminución del tiempo de **sueño REM**, disminución de la memoria, despertares durante la noche y alteración emocional.

El sueño cuanto más se busca menos se encuentra

**El sueño**



# Gracias por vuestra atención

Si quieres más información:

[www.nuriaroure.com/](http://www.nuriaroure.com/)



REGALO:

[www.nuriaroure.com/meditacion-gratuita](http://www.nuriaroure.com/meditacion-gratuita)



# Gracias por vuestra atención

Si quieres más información:



TE INVITO A UN TALLER EL DÍA 25 ABRIL:

[www.nuriaroure.com/registro-taller](http://www.nuriaroure.com/registro-taller)