

Antecedentes: Diversos estudios demuestran que, durante la menopausia, las mujeres experimentan fluctuaciones hormonales. Esto puede provocar alteraciones como insomnio, sofocos y sudoración nocturna. El aumento de la participación de la mujer en diversas áreas laborales supone nuevos desafíos, uno de los más relevantes es el trabajo a turnos, que interfiere con el ritmo circadiano. Esta alteración incrementa el riesgo de insomnio.

Objetivo: Analizar estudios sobre cómo la menopausia y el trabajo a turnos afectan al sueño en las mujeres.

Material y métodos: Análisis crítico mediante revisión sistemática en MEDLINE (PubMed), Cochrane, LILACS, EMBASE, hasta enero de 2025. Descriptores MeSH/Emtree: Menopause/ Sleep Disorders/ Shift Work. Publicación inglés/español.

Resultados: De los 19 artículos (Pudmed=5; Cochrane=6; Embase=1, LILACS=1, manual=6), se seleccionaron 5. 3 de los artículos coinciden que los turnos nocturnos influyen negativamente al sueño, agravado con la edad o la menopausia. Martelli menciona que estos factores laborales pueden influir en los síntomas menopáusicos, incluyendo el sueño. 1 de los artículos llega a las mismas conclusiones, sin embargo explica que, en los hombres, los cambios en el sueño con la edad también son notables. 1 artículo es un ensayo clínico aun sin finalizar, éste trata de mejorar la disfunción del sueño en la menopausia ajustando estratégicamente el horario de sueño y la exposición a la luz a una hora determinada.

Conclusiones: Los turnos de trabajo, pueden afectar negativamente al sueño en las mujeres, agravándose con la edad y la menopausia. La bibliografía disponible es insuficiente para establecer unas conclusiones requiriendo más estudios para profundizar en estos hallazgos y desarrollar estrategias efectivas de intervención.

250 PALABRAS