

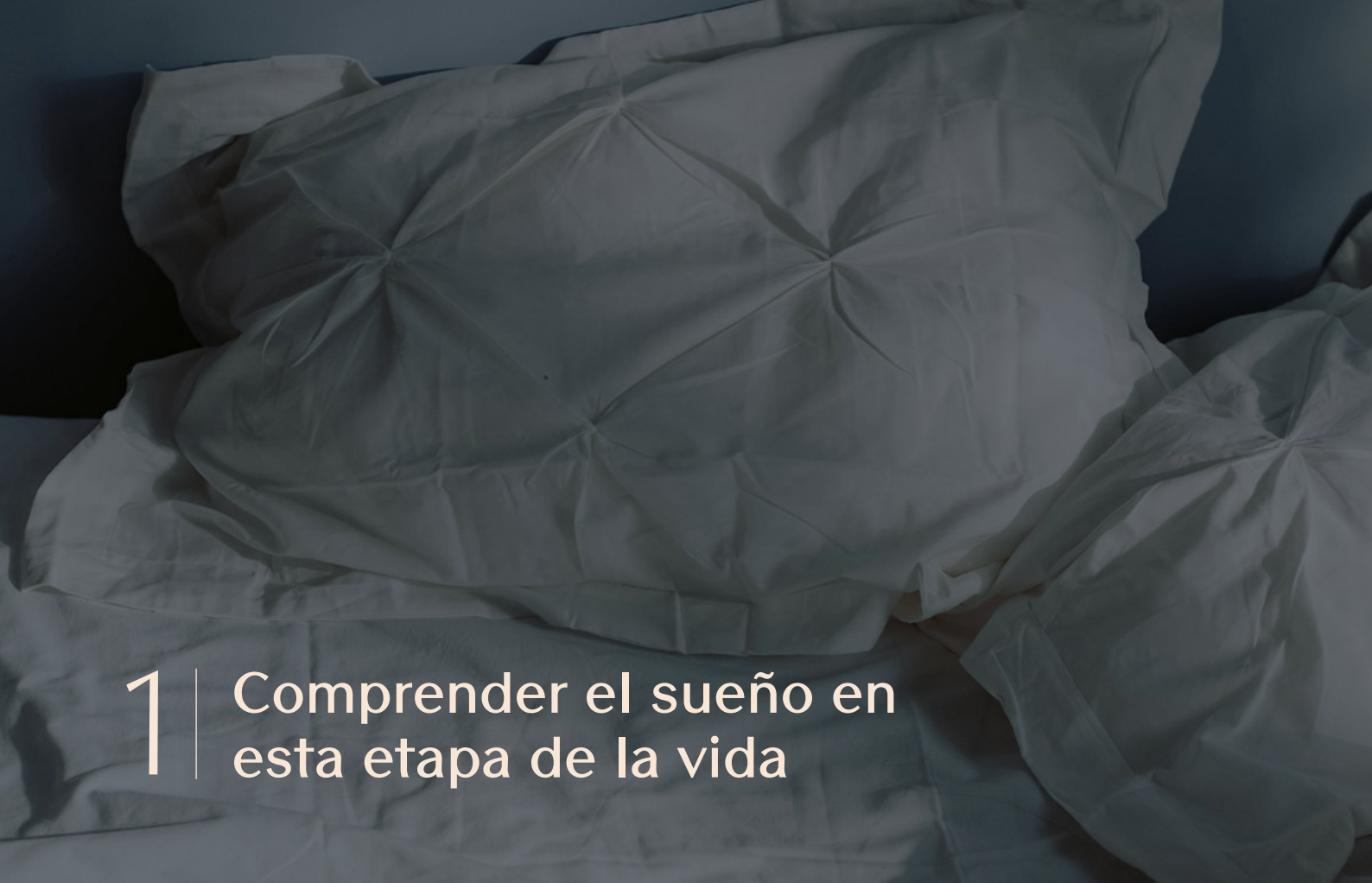


D^OMMA

Guía de higiene del sueño

para mujeres de más de 40 años

Escrito por **María José Martínez** | experta en medicina
del sueño y coordinadora del grupo de cronobiología de
la Sociedad Española de Sueño (SES)



1 | Comprender el sueño en esta etapa de la vida

El sueño es un proceso esencial para la salud física, mental y emocional. Durante la menopausia y la etapa previa, conocida como perimenopausia, los cambios hormonales y fisiológicos generan alteraciones significativas en la calidad y cantidad del sueño.

Estudios recientes destacan que **más del 60% de las mujeres en esta etapa experimentan insomnio**, despertares nocturnos o dificultad para conciliar el sueño.

Esta guía proporciona información científica y práctica para mejorar tu higiene del sueño y, con ello, tu calidad de vida.

Problemas comunes del sueño en la menopausia

- 1 **Insomnio:** Dificultad para conciliar o mantener el sueño. Puede estar asociado a sofocos, sudores nocturnos y ansiedad.
- 2 **Despertares nocturnos frecuentes:** En muchas ocasiones debido a interrupciones constantes debido a sofocos o necesidad de ir al baño.

- 3 **Sueño fragmentado:** Sensación de no haber descansado a pesar de haber dormido.
- 4 **Ansiedad nocturna:** Aumento de pensamientos intrusivos y dificultad para relajarse antes de dormir.
- 5 **Alteración del ritmo circadiano:** Los cambios hormonales afectan la regulación natural del ciclo sueño-vigilia, especialmente con la disminución de melatonina.

Factores que impactan el sueño en mujeres +40

Cambios hormonales: La disminución de estrógenos y progesterona tiene un impacto directo en el sueño. El estrógeno regula la temperatura corporal y afecta la calidad del sueño profundo, mientras que la progesterona actúa como un sedante.

Estrés y ansiedad: El aumento de responsabilidades personales y profesionales, combinado con los cambios fisiológicos, incrementa el estrés y dificulta la relajación previa al sueño.



Factores ambientales: Un entorno inapropiado para dormir (temperaturas altas, luz o ruido excesivo) puede agravar los despertares nocturnos y dificultar el inicio del sueño.

Estilo de vida: Consumo de estimulantes (cafeína, nicotina), uso excesivo de dispositivos electrónicos y falta de actividad física son factores comunes que alteran el sueño en esta etapa.



2 | Cómo recuperar un sueño reparador

1 Crear una rutina de sueño regular

- Establecer horarios consistentes para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el ritmo circadiano.
- Dedicar los últimos 30-60 minutos del día a actividades relajantes como lectura, meditación o estiramientos.

2 Diseñar un entorno propicio para el sueño

- Mantener el dormitorio oscuro, fresco (18-20 °C) y silencioso.
- Usar ropa de cama transpirable y pijamas de algodón para reducir los efectos de los sofocos.
- Incluir dispositivos como antifaces, cortinas opacas o máquinas de ruido blanco para mejorar el entorno.

3 Cuidar la alimentación y suplementación

Una alimentación adecuada es clave para mantener un buen descanso. La dieta influye en la producción de neurotransmisores y hormonas que regulan el sueño, como la melatonina y el GABA. Se recomienda:



Incluir **alimentos ricos en triptófano**, como plátanos, avena, frutos secos y lácteos, que ayudan en la producción de serotonina y melatonina.



Consumir **magnesio** presente en semillas, frutos secos y vegetales de hoja verde, ya que contribuye a la relajación muscular y al equilibrio del sistema nervioso.



Evitar **comidas copiosas y pesadas antes de dormir**, especialmente aquellas ricas en grasas saturadas y azúcares refinados, que pueden interferir en la calidad del sueño.



Reducir el consumo de **cafeína y alcohol**, especialmente en horas de la tarde y noche, para evitar interrupciones en el ciclo del sueño.

Además de la dieta, algunos **complementos alimenticios pueden ayudar a optimizar el descanso**. En mujeres con insomnio relacionado con la menopausia, ciertos compuestos han mostrado beneficios en estudios clínicos:

- **Magnesio:** esencial para la relajación muscular y el equilibrio del sistema nervioso.
- **Amapola californiana:** conocida por sus efectos ansiolíticos y su capacidad para inducir un sueño más profundo.
- **Reishi:** un hongo adaptógeno que favorece la regulación del ciclo del sueño y reduce el estrés oxidativo, proporcionando protección neurocognitiva.
- **Salvia:** contribuye a mitigar los sofocos nocturnos, uno de los principales factores que alteran el sueño en la menopausia.

Una alternativa que combina estos ingredientes de forma equilibrada es **DESCANSO de DOMMA**, formulado para abordar los desafíos específicos del sueño en la menopausia de manera natural y efectiva.





3 | Herramientas y recursos para profesionales

- 1 **Diarios de sueño:** Recomendable para que puedas registrar patrones de sueño y detectar qué factores que lo afectan. Puedes [descargarte aquí el Diario de síntomas DOMMA](#), donde está incluido un diario de sueño.
- 2 **Aplicaciones de monitoreo:** Tecnologías como Kronowise o apps de registro de sueño pueden ser útiles para evaluar la calidad del descanso.

4 Lecturas recomendadas

- **Hablemos de menopausia** - Miriam Al Adib Mendiri
- **Aprende a descansar: El método de las 7D para cuidar tu bienestar físico, mental y emocional** - Jana Fernández
- **Por fin duermo: El método definitivo para un buen descanso** - Nuria Roure
- **La revolución invisible** - Marta León
- **Sexo, Sensatez y Sueño: Todo Sobre La Perimenopausia y La Menopausia** - Dr. José Luis Neyro
- **La nueva menopausia** - Dra. Mary Claire Haver

Referencias científicas

1. Baştöğl Ş, Koç E, Kaydırak MM. Comparison of the effect of Kegel plus abdominal exercises and Kegel only exercises on urinary incontinence severity, quality of life, and sleep quality in postmenopausal women with stress urinary incontinence: A randomized controlled trial. *J Obstet Gynaecol Res*. 2025 Feb;51(2):e16233.
2. Caballero-Gallardo K, Quintero-Rincón P, Olivero-Verbel J. Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing. *Plants (Basel)*. 2025 Jan 29;14(3):400.
3. Baker FC, de Zambotti M, Colrain IM, Bei B. Sleep problems during the menopausal transition: prevalence, impact, and management challenges. *Nat Sci Sleep*. 2018 Feb 9;10:73-95.
4. Shaver JL, Woods NF. Sleep and menopause: a narrative review. *Menopause*. 2015 Aug;22(8):899-915.
5. Kravitz HM, Joffe H. Sleep during the perimenopause: a SWAN story. *Obstet Gynecol Clin North Am*. 2011 Sep;38(3):567-86.
6. Nowakowski S, Meliska CJ, Martinez LF, Parry BL. Sleep and menopause. *Curr Neurol Neurosci Rep*. 2009 Mar;9(2):165-72.

Únete a todas nuestras redes sociales y si tienes cualquier consulta, puedes escribirnos por **WhatsApp**, llamarnos por **teléfono a +34 613 152 397** o escribirnos a **hola@wearedomma.com**



DOMMA © 2025 Todos los derechos reservados