

## **Las alteraciones del sueño relacionadas con la menstruación, según el Instituto Europeo del Sueño**

**Las mujeres también pueden sufrir dificultades en el sueño durante el ciclo menstrual y el periodo de menstruación puede dificultar el descanso debido a dolores o al factores propios de esta etapa tales como el descenso de los niveles de hierro en la sangre**

El ciclo menstrual no se presenta igual en todas las mujeres. Algunas no lo sufren mientras que otras pueden tener malestar y cambios en el sueño que alteran su descanso. Los expertos del Instituto Europeo del Sueño recuerdan que estas alteraciones suelen afectar a entre un 3% y 8% de las mujeres en edad fértil.

El síndrome premenstrual provoca en algunas mujeres molestias abdominales, hinchazón, dolor de cabeza o cambios en el humor. Además, precisamente en este periodo se produce una reducción del sueño REM, lo que significa un 25% del tiempo de descanso. Inclusive durante el periodo de menstruación, los problemas en algunas mujeres para dormir correctamente pueden provocar interrupciones en el descanso o sensación de no haber tenido un sueño reparador.

**Aliviar los problemas de sueño durante la menstruación**

Tener una rutina de sueño ayudará a dormir las horas necesarias y conseguir un buen descanso mental y físico. Además, realizar ejercicio durante el día ayudará a llegar al final de la jornada cansada y encontrar el sueño de una manera más rápida.

Por lo general, llevar un estilo de vida y de alimentación saludable potencia la posibilidad de un sueño reparador de la misma manera que rehuir de las bebidas con cafeína evitará que alcanzar el sueño sea una tarea complicada al final del día.

**Otros factores que afectan al sueño**

La menstruación no es la única causa que afecta a la calidad del sueño. En mayor proporción, fumar o encontrarse en una situación de estrés y ansiedad puede provocar alteraciones en el sueño. El tabaco está relacionado con la fragmentación del sueño, además de los problemas respiratorios que de por sí provoca y que pueden derivar en ronquidos o apneas del sueño o dificultades más complejas que afecten al descanso.

Del mismo modo, sufrir estrés y periodos de ansiedad pueden provocar que conciliar el sueño se convierta en un trabajo complicado y que no se llegue a un sueño reparador o se llegue a generar una situación de insomnio ocasional o, incluso, crónico.

**Datos de contacto:**

Instituto Europeo del Sueño

(+56) 2 2596 2480

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Chile](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>