

Enrique Martínez Villafañá  
Maestría en Ciencias Médicas  
enriquemv93@gmail.com

Ricardo Figueroa Damián  
Jefe del departamento de Infectología del INPer  
rfd6102@yahoo.com.mx

Emmanuel Melgarejo Estefan  
Maestría en Ciencias Médicas  
melgarejoestefan@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

Las principales complicaciones maternas en el embarazo provocan comorbilidades que afectan tanto a la madre como al feto, algunas potencialmente mortales. Muchas veces las complicaciones surgen en mujeres sin factores de riesgo, por lo que es importante estudiar otros aspectos que pudieran estar relacionados. Se sabe que el sueño es un proceso relevante para el bienestar. Dormir pocas horas se relaciona con problemas cardiovasculares, diabetes mellitus, EVC, entre otros. En el embarazo se ha estudiado poco su efecto sobre las complicaciones materno-perinatales.

Hipótesis: La mala calidad del sueño presente en etapas tempranas del embarazo está fuertemente asociada al desarrollo de complicaciones materno-perinatales.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se estudiarán mujeres con menos de 22 semanas de gestación, sin complicaciones obstétricas; se registrará edad, número de embarazos, índice de masa corporal, glucosa, presión arterial y antecedente obstétricos. Se aplicarán los cuestionarios de calidad del sueño de Pittsburgh, depresión de Beck y ansiedad de Beck. En las consultas de rutina se medirá presión arterial, peso, complicaciones desarrolladas, entre otros datos. Se revisará en su expediente electrónico los resultados de la prueba de glucosa con 75 g, registrando el resultado en ayuno, a 1 hora y a 2 horas.



## RESULTADOS

Se aplicó el cuestionario a 100 mujeres, 58 con mala calidad del sueño y 42 con buena calidad.; 48 mujeres presentaron algún grado de ansiedad y 21 algún grado de depresión.

De las pacientes con mala calidad del sueño, 62% presentó algún grado de ansiedad y 27% cierto grado de depresión. De las pacientes con buena calidad del sueño, 28% presentó algún grado de ansiedad y 12% cierto nivel de depresión

## DISCUSIÓN

La mala calidad del sueño se encuentra asociada con una mayor prevalencia de ansiedad y depresión durante el embarazo, factores que se han analizado en algunos estudios como posibles desencadenantes de complicaciones maternas. Sería de esperarse que de enfocar esfuerzos en mejorar estos aspectos emocionales y aplicar técnicas para tener una mejor calidad del sueño se podría reducir la incidencia de complicaciones y con ello aumentar el bienestar del binomio materno-fetal.

## REFERENCIAS

1. Polo-Kantola P, Aukia L, Karlsson H, Karlsson L, Paavonen EJ. Sleep quality during pregnancy: associations with depressive and anxiety symptoms. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2017;96(2):198–206.
2. van de Loo KFE, et al. Depression and anxiety during pregnancy: The influence of maternal characteristics. *Birth.* 2018;(January):1–12.
3. Okun ML, Schetter CD, Glynn LM. Poor sleep quality is associated with preterm birth. *Sleep.* 2011;34(11):1493–8
4. Felder JN, Baer RJ, Rand L, Jelliffe-Pawlowski LL, Prather AA. Sleep Disorder Diagnosis during Pregnancy and Risk of Preterm Birth. *Obstet Gynecol.* 2017;130(3):573–81.
5. Hayase M, Shimada M, Seki H. Sleep quality and stress in women with pregnancy-induced hypertension and gestational diabetes mellitus. *Women and Birth.* 2014;27(3):190–5.
6. Ladson Gwinnett M. et al. Sleep Disturbances in Pregnancy Increases Risk for Gestational Diabetes. *Obstetrics & Gynecology.* 2014;113
7. Reutrakul S, Zaidi N, Wroblewski K, Kay HH, Ismail M, Ehrmann DA, et al. Sleep disturbances and their relationship to glucose tolerance in pregnancy. *Diabetes Care.* 2011;34(11):2454–7.
8. Facco FL, Kramer J, Ho KH, Zee PC, Grobman WA. Sleep disturbances in pregnancy. *Obstet Gynecol.* 2010;115(1):77–83.
9. Okun ML, Hall M, Coussons-Read ME. Sleep disturbances increase interleukin-6 production during pregnancy: Implications for pregnancy complications. *Reprod Sci.* 2007;14(6):560–7.
10. Alnaji A, Ellison GT, Law GR, Scott EM. Relationship between sleep quality, sleep duration and glucose control in pregnant women with gestational diabetes. *Proc Nutr Soc.* 2016;75(OCE1):E14.