

4. Insomnio durante el embarazo: investigando sobre el uso de la melatonina para combatirlo

M. de Haro Bonache, G. Rincón Vega,
N. Mohamed Fehmi

RESUMEN

Introducción. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más comunes durante el embarazo(1), cuya causa puede deberse a diversos factores como los cambios fisiológicos, anatómicos, posturales y socio-culturales que se producen durante la gestación(2).

Una mala higiene del sueño conlleva a problemas de salud tanto maternos como fetales, algunos ejemplos son: diabetes gestacional, parto prematuro, preeclampsia... además se asocia con un mayor riesgo de padecer depresión post-parto y ansiedad(3).

La melatonina es una hormona que regula el ciclo vigilia-sueño de manera natural(4). En el feto ayuda a que éste ciclo vaya madurando y tiene un papel fundamental en la regulación del sistema nervioso fetal, de la temperatura neonatal, del peso corporal y a que la función del páncreas y por tanto, del metabolismo de la glucosa, sean adecuados, entre otros beneficios(5). Además la melatonina se usa ampliamente para el tratamiento del insomnio en la población general(6).

Objetivos generales

- Realizar una revisión bibliográfica sobre el uso seguro de la melatonina durante el embarazo para el tratamiento del insomnio.

Metodología. Se realiza una revisión bibliográfica utilizando las bases de datos Pubmed y Google Académico y los siguientes descriptores de salud:

Tabla 1. Descriptores de salud. Fuente: elaboración propia.

DeCS	MeSH
INSOMNIO	INSOMNIA
MELATONINA	MELATONIN
EMBARAZO	PREGNANCY

Se incluyen artículos con fecha de publicación desde 2016 en adelante que incluyan las palabras clave melatonina, embarazo e insomnio. Se aceptan artículos en lengua inglesa y castellano.

Resultados. Se encuentran un total de 4 artículos relacionados con la temática:

- 1 que habla sobre el papel de la melatonina endógena sobre la reproducción femenina, interviniendo en múltiples procesos naturales(7).
- 1 que trata sobre la farmacoterapia empleada para el tratamiento del insomnio en el embarazo (8).
- 2 revisiones sobre el uso de la hormona para tratar otras dolencias durante la gestación (9) y beneficios para el feto (4).

Conclusiones. La melatonina se prescribe para el tratamiento de diversas complicaciones del embarazo como la preeclampsia, baja perfusión de la placenta y para prevenir la diabetes gestacional, entre otros.

Aunque no se ha encontrado ningún artículo que hable expresamente del tratamiento del insomnio con dicha medicación durante la gestación, viendo sus beneficios para el feto y el impacto favorable en el sueño de la embarazada y la reducción de los efectos adversos que la privación del sueño ocasiona, podría llegar a indicarse si se realizan estudios que avalen su uso con seguridad.

Palabras clave. Insomnio, embarazo, melatonina.

BIBLIOGRAFÍA

1. Salari N, Darvishi N, Khaledi-Paveh B, Vaisi-Raygani A, Jalali R, Daneshkhah A, et al. A systematic review and meta-analysis of prevalence of insomnia in the third trimester of pregnancy. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 9 de abril de 2021 [citado 21 de abril de 2022];21:284. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8034118/>
2. Valiensi SM, Izbizky GH. ¿Por qué duermen mal las mujeres embarazadas comparadas con las no gestantes? Estudio de corte transversal. Vertex Revista Argentina de Psiquiatría [Internet]. 2 de julio de 2021 [citado 24 de abril de 2022];32(152):41-50. Disponible en: <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/48>

3. Vine T, Brown GM, Frey BN. Melatonin use during pregnancy and lactation: A scoping review of human studies. *Braz J Psychiatry* [Internet]. 1 de noviembre de 2021 [citado 21 de abril de 2022]; Disponible en: <http://www.scielo.br/j/rbp/a/brDxS595nF43Y8DMY9wtwtdt/?lang=en>
4. Wilkinson D, Shepherd E, Wallace EM. Melatonin for women in pregnancy for neuroprotection of the fetus. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 29 de marzo de 2016 [citado 24 de abril de 2022];2016(3):CD010527. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7081745/>
5. Ayala-Moreno M del R, Velázquez-Martínez R, Melgarejo-Gutiérrez M, González-Méndez C, Estrada-Ramírez E, Vergara-Castañeda A, et al. Papel de las alteraciones del sueño durante la gestación en la programación del feto para el desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas degenerativas. *Gaceta médica de México* [Internet]. agosto de 2019 [citado 24 de abril de 2022];155(4):423-7. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0016-38132019000400423&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research* [Internet]. 2017 [citado 26 de abril de 2022];26(6):675-700. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.12594>
7. Olcese JM. Melatonin and Female Reproduction: An Expanding Universe. *Front Endocrinol (Lausanne)* [Internet]. 6 de marzo de 2020 [citado 17 de abril de 2022];11:85. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7067698/>
8. Miller MA, Mehta N, Clark-Bilodeau C, Bourjeily G. Sleep Pharmacotherapy for Common Sleep Disorders in Pregnancy and Lactation. *Chest* [Internet]. enero de 2020 [citado 21 de abril de 2022];157(1):184-97. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6965691/>
9. Vine T, Brown GM, Frey BN. Melatonin use during pregnancy and lactation: A scoping review of human studies. *Braz J Psychiatry* [Internet]. 1 de noviembre de 2021 [citado 24 de abril de 2022]; Disponible en: <http://www.scielo.br/j/rbp/a/brDxS595nF43Y8DMY9wtwtdt/?lang=en>

+ *Publicación Tesina*
(Incluido en el precio)



Experto universitario en salud pública y educación para la salud

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO

+ *Publicación Tesina*
(Incluido en el precio)



Experto universitario en educación para la salud en salud mental

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO