Gac Sanit. 2026;40(S4):261

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

873 - INSOMNIO Y RIESGO DE HIPOTIROIDISMO EN LA COHORTE SUN

P.E. Gámez Macías, C. Sayón Orea, C. de la Fuente Arrillaga, L.J. Domínguez, M.A. Martínez González, M. Bes Rastrollo

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Navarra; Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra; Centro de Investigación Biomédica en Red Área de Fisiología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN); Instituto Navarro de Salud Pública; Geriatric Unit, Department of Internal Medicine and Geriatrics, University of Palermo; Faculty of Medicine and Surgery, University of Enna "Kore"; Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Harvard University.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El hipotiroidismo es un trastorno endocrino que afecta aproximadamente al 4% de la población en España, con mayor prevalencia en mujeres y ancianos. Estudios recientes sugieren que alteraciones crónicas del sueño, incluido el insomnio, pueden influir en la función tiroidea mediante mecanismos inflamatorios y hormonales. Este estudio tiene como objetivo evaluar prospectivamente la asociación entre padecer insomnio y el riesgo de hipotiroidismo en la cohorte SUN.

Métodos: Análisis de 18.242 participantes (mediana edad 38 años, 40% mujeres) sin diagnóstico de hipotiroidismo al inicio del estudio. Los participantes fueron clasificados según su insomnio autodeclarado en cuatro grupos en función de las siguientes respuestas: “nunca” (referencia), "rara vez tengo insomnio", "sí, y sigo padeciendo" y "sí, anteriormente, pero ya no". Se utilizaron modelos de regresión de Cox para ajustar por posibles factores de confusión sociodemográficos y de estilos de vida como la ingesta de yodo y otros micronutrientes.

Resultados: Durante un seguimiento de 13,8 años (DE 6,3), 951 participantes fueron diagnosticados con hipotiroidismo (incidencia 3,8/1.000 personas-año). Tras ajuste multivariable, aquellos participantes con insomnio persistente (sí y sigo padeciendo insomnio) (HR ajustada: 1,91; (intervalo de confianza (IC) al 95%: 1,05-3,46) y en remisión (sí anteriormente, pero ya no) (HR ajustada: 1,84; IC95%: 1,02-3,29)

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

mostraron una asociación de riesgo significativa con hipotiroidismo al compararlos con aquellos que nunca tuvieron insomnio. Por el contrario, padecer “rara vez insomnio” versus “nunca tener insomnio” no se asoció con un aumento de riesgo (HR ajustada: 1,21; IC95%: 0,78-1,89).

Conclusiones/Recomendaciones: El insomnio, especialmente cuando es persistente o ha estado presente en el pasado, se asoció independientemente con un mayor riesgo de hipotiroidismo. Estos resultados sugieren que las alteraciones del sueño podrían desempeñar un papel relevante en la disfunción tiroidea y resaltan la importancia de considerar el insomnio como un posible factor de riesgo modificable en la prevención primaria tiroidea.

Financiación: PI23/01332, Instituto de Salud Carlos III-Fondos FEDER.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados