

agrupada en un mismo sitio.  
Información especializada

ARBOL DE  
NOTICIAS



La información al alcance de todos

[Inicio](#) [Agenda-Calendario](#) [Comunicaciones](#) [InfoPyme](#) [Medios Inter@ctivos](#) [Red Global](#)

16/09/2008

[Inicio](#) ▶ [Todas las Secciones](#) ▶ MÁS DE TRES MILLONES DE ESPAÑOLES CONSUMEN PLANTAS MEDICINALES PARA EL INSOMNIO



#### [Tratamiento Insomnio](#)

Testimonios de Pacientes Tranquilizantes Ansiolíticos

#### [Cómo Curar La Ansiedad](#)

Psicologo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad

#### Principal

[Inicio](#)

[Quiénes somos](#)

[Qué es ANMIF](#)

[Convocatorias](#)

[Avisos](#)

[Enlaces](#)

[Foro](#)

[Buscador](#)

[Escríbanos](#)

[Mapa del Sitio](#)

[Legalidad](#)

## MÁS DE TRES MILLONES DE ESPAÑOLES CONSUMEN PLANTAS MEDICINALES PARA EL INSOMNIO

lunes, 15 de septiembre de 2008



#### [Tratamiento Ansiedad](#)

Solución a tus Problemas Psicologicos. Cento Especializado  
[www.clinicacapistrano.com](http://www.clinicacapistrano.com)

#### [Tratamiento Depresion](#)

Psiquiatría y Psicología Internamiento de pacientes adultos  
[www.IDNeurociencias.com](http://www.IDNeurociencias.com)

Las plantas medicinales con acción terapéutica deben dispensarse en farmacia, con un registro de medicamento que garantice su calidad, seguridad y eficacia.

Preparados de plantas medicinales como la Amapola de California, la Pasiflora y la Valeriana han demostrado su eficacia y seguridad.

Madrid 15 de septiembre de 2008. Más de tres millones de españoles consumen plantas medicinales para el insomnio según una encuesta llevada a cabo por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO).

Este trastorno del sueño junto con las enfermedades ligadas al Sistema Nervioso Central, supone más de la mitad de los problemas de salud de los consumidores habituales de fitoterapia (un tercio de la población). En concreto, un 35 % de estos consumidores afirma padecer insomnio, y un 23% de ellos recurre a las plantas medicinales para tratarlo. Las mujeres son las más afectadas. Y es entre los 40 y 50 años cuando se presentan más episodios de insomnio.

Los trastornos más frecuentes para los que los consumidores buscan solución en las plantas medicinales son el insomnio, la ansiedad y el nerviosismo. Para Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, "en los casos de insomnio pasajero hay muchos preparados de plantas medicinales en la farmacia que pueden ayudar a conseguir un sueño de calidad y que pueden utilizarse durante largos periodos de tiempo ya que no producen ningún tipo de dependencia; lo que sí ocurre con muchos fármacos de síntesis".

De la misma opinión es el doctor Diego García Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño: "Una de las posibilidades de tratamiento que tenemos para el insomnio agudo es la utilización de plantas medicinales de dispensación farmacéutica, aquellas que se obtienen a través de la farmacia. Es una de las líneas de tratamiento y, quizá uno de los remedios de primera elección ante los cuadros de insomnio agudo, que sean o bien leves o moderados"

Hay tres plantas que son especialmente útiles para el insomnio, profesora de Farmacología de la universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de INFITO: "la Amapola de California, muy eficaz para aliviar la ansiedad y conciliar el sueño, la Pasiflora que prolonga las fases del sueño profundo y evita los despertares nocturnos y la Valeriana, de reconocidas propiedades desde la antigüedad"

Como refleja el libro Plantas Medicinales para el Insomnio, publicado por INFITO en la Editorial Complutense, la Amapola de California ha sido utilizada en poblaciones rurales de este estado norteamericano por sus propiedades analgésicas y sedantes, actividades que han sido validadas mediante diversas investigaciones farmacológicas. Se ha observado que interviene sobre algunas catecolaminas (principalmente dopamina beta-hidroxilasa y monoamino oxidasa (MAO-B)), diamino-oxidasas y la síntesis de adrenalina que explican su acción antidepressiva y sedante. También actúa en el tratamiento de trastornos de ansiedad leve a moderada. En cuanto a la Pasiflora, diversos ensayos farmacológicos han puesto de manifiesto un efecto sedante e hipnótico, así como ansiolítico. La Valeriana ha sido utilizada por sus propiedades medicinales desde la época de los griegos y los romanos. En la actualidad se ha comprobado que la raíz de valeriana posee una actividad sedante e inductora del sueño (hipnótica). También se ha demostrado una acción espasmolítica, por actuación directa sobre el músculo liso, y anticonvulsivante.

Otras plantas indicadas en el tratamiento del insomnio son la tila, la lavanda, el espino albar y la amapola común. En cualquier caso los expertos recomiendan que el uso de estas plantas se haga como preparados farmacológicos, de dispensación farmacéutica, con todas las garantías de eficacia y seguridad que proporciona un registro de medicamento.

Aumenta en otoño

La disminución de horas de luz y los cambios en el ritmo de vida (vuelta al trabajo, colegio, etc.) que se producen con la llegada del otoño pueden provocar alteraciones en el reloj circadiano dando lugar a la aparición de insomnio, según los autores del libro. Según el IES,

#### Revistas

[Todas las Revistas](#)

[Agenda-Calendario](#)

[Comunicaciones](#)

[InfoPyme](#)

[Medios Inter@ctivos](#)

[Red Global](#)

[Café Ítaca](#)

[Archivo de noticias](#)



#### Todas las Secciones

[Actualidad](#)

[Alimentación y Gastronomía](#)

[Automoción y Logística](#)

[Ayudas y Trucos](#)

[Empresas y Productos](#)

[Entrevistas](#)

[Formación](#)

[Inmobiliaria y Construcción](#)

[Internet](#)

[Monográficos](#)

[Novedades](#)

[Publicidad y Marketing](#)

[Salud](#)

[Subvenciones](#)

[Tecnología](#)

[Turismo](#)

#### Acceso usuarios

Usuario

clave

Recordarme

[¿Recuperar clave?](#)

¿Quiere registrarse?

[Regístrese aquí](#)

#### Última hora

entre el 8 y el 10% de la población general sufre insomnio crónico, de al menos seis meses de duración. Sin embargo, la cifra de quienes tienen problemas para dormir en períodos de tres o cuatro semanas (insomnio transitorio) se eleva hasta entre el 30 y 40%. El estrés laboral, que se acumula tras las primeras semanas después de vacaciones, es responsable de la mayoría de los desvelos nocturnos, seguido de las preocupaciones personales (hipoteca, pareja, hijos, etc.), y del malestar físico, destaca Yolanda de la Llave, psicóloga del IIS.

La alteración de las horas de sol también puede producir cambios en el ritmo circadiano, es decir, en los ciclos sueño-vigilia y alterar los niveles de las hormonas melatonina y serotonina, relacionadas con estos ciclos. "Nuestros niveles naturales de melatonina son inversamente proporcionales a la luz solar: comienzan a aumentar por la tarde, permanecen altos durante casi toda la noche y disminuyen cuando sale el sol. El pico más alto tiene lugar sobre las 2 de la madrugada", señala el doctor Diego García Borreguero, director del IIS.

A la melatonina se le atribuye la responsabilidad de que la mayoría sintamos somnolencia en la oscuridad y de poner en hora nuestro reloj biológico. Sin embargo, a veces se producen desajustes en este último. Durante el mes de septiembre pasamos de las 12 horas de sol a un máximo de 9, lo cual puede alterar la secuencia u orden de estos ritmos, de ahí que el insomnio aumente. Con la disminución de las horas de luz aumenta la secreción de melatonina y se reduce la de otro neurotransmisor: la serotonina, que influye en los estados del ánimo y los ciclos sueño-vigilia. Al cambiar la hora en octubre la situación se agrava. Aunque este cambio se soporta mejor en otoño que en verano, según este especialista, "afecta al reloj biológico y provoca trastornos en el sueño, especialmente en niños y ancianos".

[Siguiente >](#)

[\[Volver\]](#)