

Almería

Cádiz

Córdoba

Granada

Huelva

Jaén

Málaga

Sevilla

El Tiempo

Política

Opinión

Economía y Empresa

Internet

Educación

Salud

Salud al día

Medio Ambiente

Medios

Tribunales

Agricultura y Pesca

Sociedad

Cultura

Laboral

Turismo

Deportes

Comunicación

Tal día como hoy...

Frasas Célebres

De Tapas Sevilla

A24H en Google

Zapping en la red

Blog de Ideas

Buscador de Vídeos

Tecnología y otros p

Compra Venta

Automovil

Vídeos Semana Sant

Bodas

Enviar Noticias

Sala de Prensa

Boja

El Tiempo

Política

Opinión

Economía y Empresa

Internet

Educación

Uno de cada dos andaluces tiene problemas para dormir

Un 16% de españoles consume psicofármacos y de ellos un 12% lo hace sin tener ningún trastorno de ansiedad, depresivo ni mental.

Insomnio La dispensación de preparados plantas medicinales para el insomnio ha aumentado en los últimos meses en las farmacias debido a la crisis, según datos recogidos por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Uno de cada dos andaluces tiene problemas ocasionales para dormir y uno de cada cuatro ha utilizado plantas medicinales para combatirlo, según una reciente encuesta llevada a cabo por INFITO. Las principales causas de que no podamos dormir son los problemas familiares, laborales y de salud, pero la situación económica cada vez repercute más en el sueño.

"La crisis económica ha incrementado los casos de ansiedad, tanto en los que trabajan como en los desempleados, por lo que las consultas a las farmacias sobre plantas para el insomnio también han aumentado", destaca Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta de INFITO.

Un 16% de españoles consume psicofármacos (lo que representa 96 millones de envases al año), y de ellos un 12% lo hace sin tener ningún trastorno de ansiedad, depresivo ni mental, según datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Este tipo de fármacos pueden crear dependencia y tener efectos secundarios, según la SEAS, a diferencia de lo que ocurre con los preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica, destaca Concha Navarro, quien recomienda preparados de plantas como la Amapola de California, la Valeriana y la Pasiflora.

-Desempleados con ansiedad

A los trabajadores por cuenta propia les provoca insomnio el miedo al paro y los problemas laborales; y a las amas de casa, los problemas familiares y de salud. Las mujeres tienen más dificultades para conciliar el sueño que los hombres. Y la franja de edad en la que más casos de insomnio se registran, entre los 40 y 49 años. La encuesta realizada por INFITO refleja que a las mujeres les preocupa la familia, la salud y los problemas físicos. Por otra parte, a los hombres les quita más el sueño los problemas familiares y laborales.

El 58% de los españoles asegura que en los últimos 2 años ha aumentado "mucho o bastante" el nivel de estrés en el trabajo por culpa de la actual crisis financiera, según los resultados de un estudio realizado por Regus con la participación de más de 11.000 empresas de diferentes países del mundo. En este sentido, los empleados españoles se ven "particularmente presionados" por la exigencia del aumento de la rentabilidad, causante del estrés laboral del 41% de los encuestados. La segunda causa de estrés ha sido la presión para mantener la excelencia en el servicio al cliente, según reconoce 1 de cada 4 españoles.

"Las plantas medicinales de dispensación farmacéutica pueden ayudar en esos trastornos de sueño pasajeros debidos a la ansiedad y el estrés", explica Concha Navarro. La Amapola de California, resulta muy eficaz para aliviar la ansiedad y conciliar el sueño, la Pasiflora es capaz de prolongar las fases del sueño profundo y evitar los despertares nocturnos y la Valeriana es una planta medicinal de reconocida eficacia desde la antigüedad para tratar las alteraciones del sueño.

Otras plantas indicadas en el tratamiento del insomnio son la tila, la lavanda, el lúpulo, la melisa o el espino albar, entre otras. 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.