

Tu Crucerito empieza aquí

VIAJES
El Corte Inglés

902 400 454
www.viajeselcorteingles.es

*Consulta condiciones

INICIO -- -- OCIO

CONSEJOS MÉDICOS

El paro y problemas económicos, primera causa de insomnio

Óscar Martín

Los preparados de plantas medicinales de venta en farmacias no causan los efectos secundarios de los somníferos de origen sintético

26 de noviembre de 2011



El paro y los problemas económicos son las principales causas de insomnio de los españoles, según una encuesta telefónica realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) entre más de 2.000 personas.

Casi cuatro de cada diez aseguran tener problemas para dormir y las principales razones aducidas son la combinación del paro (porque se sufre o porque se tiene miedo a perder el empleo) y los problemas económicos, con más de la mitad de los casos. 7 de cada 10 encuestados admite que las plantas medicinales ayudan a conciliar el sueño y casi tres de cada cuatro prefieren un preparado farmacéutico de origen vegetal a uno sintético.

Sin embargo, el principal somnífero de los españoles es la televisión. Según otra encuesta realizada por INFITO entre 1.700 internautas, casi 6 de cada 10 afirma que la televisión les ayuda a conciliar el sueño, mientras que la música sirve para dormir mejor a uno de cada cinco entrevistados. Un 8% prefiere un libro, y cerca del 5% confiesa que hacer el amor es lo que más le relaja y predispone para dormir, un porcentaje similar a quienes optan por un somnífero.

La radio sólo es citada como colaboradora del sueño por algo más del 3% de los encuestados. Los programas televisivos del corazón son los que tienen mayores efectos somníferos, según esta encuesta. La mitad reconoció que prefería dormirse con los cotilleos, mientras que el 44% escoge una película, y el 3%, una tertulia.

"Cuando una persona tiene insomnio, en lo primero que hay que intervenir es en sus hábitos, con medidas de higiene del sueño siendo el ejercicio físico fundamental. También se puede utilizar terapia psicológica (cognitivo-conductual), combinada con las medidas de higiene del sueño, abstención de sustancias estimulantes (nicotina, cafeína, etc.) y la ayuda de preparados de plantas medicinales de dispensación farmacéutica", asegura la doctora **Rosa Peraita**, responsable de la Unidad del Sueño del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, de Madrid.

Efectos secundarios de los somníferos

A juicio de la doctora **Peraita**, "el tratamiento con hipnóticos tiene sus indicaciones", pero "prolongar un hipnótico indefinidamente crea problemas de tolerancia, necesidad de una dosis cada vez mayor para conseguir los mismos efectos y síntomas de abstinencia cuando se suprime el fármaco".

Uno de los principales efectos secundarios de los somníferos de origen sintético es la somnolencia diurna, que supone una de las principales causas de accidente de tráfico y laboral, recuerda el doctor **Alberto Sacristán**, especialista en medicina familiar y miembro de la junta directiva de INFITO. No ocurre así, añade, con los preparados de plantas medicinales dispensados en farmacia como medicamentos contra el insomnio, entre ellos la Pasiflora, la Amapola de California y la Valeriana.

"La Amapola de California alivia la ansiedad y permite conciliar el sueño, la Pasiflora prolonga las fases del sueño profundo y evita los despertares nocturnos y la Valeriana reduce la ansiedad y favorece el



La Amapola de California es uno de los remedios naturales para lograr el sueño.

PUBLICIDAD

GUÍAS LOCALES

- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Baleares
- Cantabria
- Castilla La Mancha
- Castilla v León



Disfruta de la ciudad

*Consulta condiciones

f Siguenos en Facebook t Siguenos en Twitter

ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Chismógrafo Libros Motor Deportes Ocio

- 15:04 Nadal: "Estoy con ilusión por la final"
- 14:51 Cruyff confía en el Barça: "Están en camino los cuatro títulos, no se ha perdido ninguno"
- 14:49 Iglesias dice que ser del PSC no es un problema para Chacón
- 14:33 Sarkozy anuncia la retirada de 200 militares de Afganistán a finales de año
- 14:31 La UE apoya las sanciones de la Liga Árabe contra Siria
- 14:28 Caldera e Iglesias coordinarán la ponencia marco para el 38 Congreso Federal
- 14:25 UE.- Asturias, Aragón y Castilla y León buscan el apoyo de Polonia para defender el carbón ante la UE



LO MÁS VISTO

+ TITULARES

1. Las "quinielas" dan nombre al presidente del Congreso y apuntan a los Ministerios
2. El uniforme del Rey, los tejemanejes del "yernísimo" y el "shock" del PSOE
3. Por algo ha pasado esto, asegura Jessica Bueno, y la felicidad de David Bisbal con otra
4. El descoque de Makoke en "La Noria" con publi y las pifias de Cuatro y La Sexta
5. Rbcb: de lo refractario a lo antidemocrático
6. La investigación judicial saca un "testaferro" vinculado a Urdangarín

sueño sin producir somnolencia diurna", señala por su parte **Concha Navarro**, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO.

Para la profesora **Navarro**, la seguridad es la principal ventaja de estas plantas cuando se adquieren en farmacia, "con todas las garantías de su registro como medicamentos y con el asesoramiento de un profesional formado en fitoterapia, como el farmacéutico". La principal indicación de estos preparados es el insomnio transitorio, "aunque pueden utilizarse durante periodos de tiempo más prolongados sin que aparezcan efectos secundarios".

El ordenador y la televisión retrasan la hora de acostarse

El horario al acostarse también influye en la calidad del sueño. Uno de cada cinco españoles confiesa acostarse más tarde que antes, aunque ese porcentaje sube hasta casi la mitad entre jóvenes de entre 18 y 29 años. Quienes han retrasado la hora de acostarse alegan razones como ver la televisión (11%), o el ordenador (5%), aunque en el caso de los jóvenes estos porcentajes se multiplican (21% y 17%, respectivamente).

"Uno de los factores que causan insomnio, sobre todo en poblaciones jóvenes, es porque se acuestan muy tarde", señala el doctor **Sacristán**. La causa más frecuente, añade, "es que están con el ordenador, con las redes sociales, Twitter, Facebook...", le dedican mucho tiempo, además en un momento cuando hay que dejar descansar al cerebro". En fin de semana, además, muchos trastocan sus horarios, lo que les impide recuperar los ciclos de sueño y vigilia durante el resto de días, añade.

www.ayalasalud.es

↑ IR ARRIBA

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Sé el primero de tus amigos al que le guste esto.



Motos desde 500€

En autoscout 24, Motos de segunda mano desde € 500. ¡Tenemos la Moto que buscas!
[Encuentra tu moto](#)



Lévate un ipad2

Hazte con un Ipad 2 con 32 GB por 299€ solo en Vodafone
[Tienda Vodafone](#)



Qué te dan por tu nómina?

Elige el banco con el regalo que más te interesa por domiciliar tu nómina: iPad, portátil.
[¡Encuentra el mejor regalo!](#)

Comparador seguros coche



Compara 30 seguros en 3 minutos con Acierto.com. Ahorra hasta 500€ en tu seguro
[Calcular 30 seguros >>](#)

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

AÑADIR BORRAR

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website elsemanaldigital.com tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de elsemanaldigital.com y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.
elsemanaldigital.com declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.

7. El vídeo de la presunta masturbación de Ronaldhino desata la polémica

8. Rubalcaba coloca de forma sigilosa a sus peones en puestos clave para pelear contra Chacón

9. Antonio David Flores vs. Rosa Benito: cruce de acusaciones

10. Otra reunión en una gasolinera amarga a Blanco y al Comité Federal del PSOE

PUBLICIDAD

VIAJES
El Corte Inglés

Tu viaje empieza aquí
902 400 454
www.viajeselcorteingles.es