

Martes, 29 de noviembre de 2011

GALERÍAS GRÁFICAS

CANALES

BLOGS

PARTICIPACIÓN

HEMEROTECA

BOLETÍN

ESPECIALES

MAPA WEB

granadahoy.com

GRANADA

PORTADA

GRANADA

PROVINCIA

DEPORTES

ANDALUCÍA

ACTUALIDAD

TECNOLOGÍA

CULTURA

TV

OPINIÓN

SALUD



Granada Hoy, Noticias de Granada y su Provincia

Granada

Insomnio: causas y remedios caseros

Insomnio: causas y remedios caseros

El 40% de los andaluces tienen problemas para conciliar el sueño por los problemas actuales de paro y crisis económica · Las plantas medicinales, la televisión, la radio, un libro y el sexo, principales 'ayudas' para dormir

E. PRESS | ACTUALIZADO 29.11.2011 - 01:00

0 comentarios

0 votos



Me gusta

2

COMPARTIR

Casi cuatro de cada diez andaluces admiten que tienen dificultades para dormir como consecuencia del paro y la situación económica que atraviesan, según revela una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), que apunta que estas personas utilizan las plantas medicinales y consumen televisión para combatir su insomnio.



Según esta encuesta, siete de cada diez andaluces que padecen de insomnio admiten que prefiere las plantas medicinales frente a los somníferos de origen sintético para conciliar el sueño, siendo las principales razones del insomnio aducidas por los andaluces (con más de la mitad de los casos) la combinación del paro, porque lo sufren en primera persona o porque se tiene miedo de perder el empleo, y los problemas económicos.

Para combatir estos problemas, la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada (UGR) y presidenta de Infito, Concha Navarro, apunta a la amapola de California y la pasiflora como plantas medicinales que pueden encontrarse en la farmacia y que ayudan a dormir.

"La amapola de California alivia la ansiedad y permite conciliar el sueño, mientras que la pasiflora prolonga las fases del sueño profundo y evita los despertares nocturnos", sostiene esta experta, quien también se refiere a la valeriana como una planta "que reduce la ansiedad y favorece el sueño sin producir somnolencia diurna".

Para 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".

Sin embargo, esta encuesta revela que el 'principal somnífero' de los andaluces en particular y españoles en general es la televisión. Según otra encuesta realizada por Infito entre 1.700 internautas, casi seis de cada diez afirma que la televisión les ayuda a conciliar el sueño, mientras que la música sirve para dormir mejor a uno de cada cinco entrevistados. Otro 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.

En cuanto al uso de somníferos, la doctora Rosa Peraita, responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, ha reconocido que el tratamiento con hipnóticos tiene sus indicaciones, si bien ha advertido que "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".

Según esta encuesta, quienes peor duermen son básicamente las mujeres, las amas de casa y los



Test de 10 segundos

¡Enhorabuena!
Puedes ganar un Vale de 1.000€ en:
Corte Inglés, IKEA, Carrefour o fnac

¿Qué ves?



- ☐ Piel de serpiente
- ☐ Desierto
- ☐ Nuez

Blogs



ARGUMENTOS PTAPIAS
de José Antonio Pérez Tapias



parados, siendo la salud, el paro, la familia, los problemas económicos, los problemas en el trabajo, la pareja y en menor medida los amigos las principales causas.

0 comentarios

0 votos



0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

☐ Publicar información


Introduce el código de la imagen

☐ Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



ENVIAR COMENTARIOS

[GALERÍAS GRÁFICAS](#) | [CANALES](#) | [BLOGS](#) | [PARTICIPACIÓN](#) | [HEMEROTECA](#) | [BOLETÍN](#) | [ESPECIALES](#)
[MAPA WEB](#)
[PORTADA](#) | [GRANADA](#) | [PROVINCIA](#) | [DEPORTES](#) | [ANDALUCÍA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [TECNOLOGÍA](#) | [CULTURA](#) | [TV](#) | [OPINIÓN](#) | [SALUD](#)
© Joly Digital | [Aviso legal](#) | [Quiénes somos](#) | [RSS](#)
www.diariodecadiz.es | www.diariodesevilla.es | www.diariodejerez.es | www.europasur.es | www.eldiadicordoba.es | www.huelvainformacion.es | www.granadahoy.com | www.malagahoy.es
www.elalmeria.es | www.anuariojolyandalucia.com


SITIOS RECOMENDADOS

[Empleo](#) | [Album digital](#) | [ENTRADAS CONCIERTO](#) | [Venca.es conecta con la moda](#) | [Oferta Hoteles Granada](#) | [jamon bellota](#) | [Hoffman](#) | [Pisos y Casas](#) | ["DEPOSITOS"](#) | [Cursos oposiciones](#) | [Real Madrid tickets](#) | [HOTELES EN GRANADA](#) | [Vuelos Baratos](#) | [Formación a distancia](#) | [Cursos en Madrid](#) | [Ofertas de empleo](#) | [Coches de ocasión](#) | [Coches de Alquiler](#) | [Entradas Real Madrid](#) | [Master en Granada](#)