

- Latinoamérica
 - Oceania
 - Oriente Medio
- ESPANA
 - Portada Espana
 - Política
 - Sociedad
 - Terrorismo
 - Papeles de Westfalia
- DEPORTES
 - Portada Deportes
 - Fútbol
 - Baloncesto
 - NBA
 - Formula 1
 - Tenis
 - Ciclismo
 - Motociclismo
 - Otros deportes
 - Parada y Gol
 - Poste bajo
 - Sin Pleitesias
 - La Calculadora
 - Juegos Olimpicos
- MEDIO AMBIENTE
 - Portada
 - Ciencia
 - Salud



- CULTURA
 - Portada Cultura
 - Libros
 - Musica
 - Cine
 - Exposiciones
 - Industria del cine
 - Zoe en el metro
- COMUNICACION
 - Portada
 - Television
 - Radio
 - Prensa
 - Internet

• BlogsCarteleraLibrosEl tiempoVideos

Más de un tercio de los adultos ha recurrido en alguna ocasión al empleo de ansiolíticos para intentar dormir

8/11/2012 - 14:24

Mas de un tercio de los adultos ha recurrido en alguna ocasion al empleo de ansioliticos para intentar dormir, tal y como ha evidenciado una encuesta realizada por el Centro de Investigacion sobre Fitoterapia (INFITO) con motivo de su campana 'Dormir de forma natural'.

MADRID, 08 (EUROPA PRESS)

Ademas, y siempre segun este trabajo de investigacion por el que se ha entrevistado a 1.700 personas a traves de Internet, de estos adultos, "una cuarta parte dice haber sufrido algun efecto secundario, como dificultad de concentracion, dependencia y somnolencia diurna". El consumo de estos farmacos tambien puede ocasionar "accidentes o cardas", a causa de su sintomatologia, explican los expertos.

Ante ello, INFITO pretende que las personas con insomnio dejen a un lado los ansioliticos y recurran "a los preparados de plantas medicinales de dispensacion en farmacia". Para la catedratica de Farmacologia de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, Concha Navarro, algunas como la amapola de California, la pasiflora o la valeriana "pueden ayudar a obtener un sueno reparador sin los efectos indeseados de los psicofarmacos".

Anadido a ello, la miembro de la Unidad de Sueno del Hospital Gregorio Maranon de Madrid, la doctora Rosa Peraíta Adrados, tambien ve aconsejable "acudir a un profesional de la salud si el trastorno se cronifica" y dejar de usar aparatos electronicos "al menos dos horas antes de irse a la cama".

Y es que, el uso de Internet "reduce las horas de sueno y empeora su calidad", segun explica la experta, que anade que el uso continuado de hipnoticos sin prescripcion medica "esta relacionado con un mayor riesgo de absentismo laboral". "Es importante desconectar de todo aquello que pueda excitar nuestros sentidos", concluye.

Me gusta

Enviar

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

Twitter0