



**BASF**  
The Chemical Company

20 de Noviembre de 2012

a&g  
EFG International

Empresas | Economía | Opinión | Especiales | Edición Limitada | Finanzas



RT @laura13691: Mi noticia de hoy! Sobre la propuesta de residencia española por la compra de viviendas: [t.co/nzbPAI4s](http://t.co/nzbPAI4s)

y además, disfrutarás del exclusivo programa  
de **puntos Orange** para empresas



Twitter 1 0 Recomendar 0 Enviar Imprimir

19/11/12 El uso nocturno de Internet es uno de los culpables

## Un tercio de adultos ha recurrido a ansiolíticos para dormir

INFITO ha iniciado una campaña para Dormir de forma natural en la que alerta de que el uso de Internet reduce las horas de sueño y empeora su calidad y en el que recomienda el uso de plantas medicinales como la Amapola de California, la Valeriana y la Pasiflora en lugar de medicamentos.

Redacción



Inmaculada Escolar, consultora del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) ha explicado en Edición Limitada que según una encuesta realizada por la institución entre más de 1.700 internautas, más de un tercio de los adultos españoles ha utilizado alguna vez un ansiolítico para dormir, y de ellos cerca de una cuarta parte dice haber sufrido algún efecto secundario, como dificultad de concentración, dependencia y somnolencia diurna. Por eso, ha puesto en marcha la campaña Duerme de forma natural, en la que se propone recurrir a los preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacia en caso de insomnio ocasional, y acudir a un profesional de la salud si el trastorno se cronifica. También se recomienda desconectar aparatos electrónicos al menos dos horas antes de irse a la cama.

"El uso continuado de hipnóticos sin prescripción médica, está relacionado con un mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico y un importante absentismo laboral, porque disminuye la capacidad de atención y concentración", advierte la doctora Rosa Peraita Adrados, de la Unidad de Sueño del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid. Así, una investigación alemana, publicada en la revista Pharmacoepidemiology and Drug Safety del mes de octubre, revela que "la incidencia de lesiones se incrementa fuertemente con las dosis de antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos y sedantes". Los problemas derivados del uso de estos tratamientos aumentan en personas mayores, sobre todo en mujeres, que a menudo no saben manejarlos, según un análisis de la Universidad Rey Juan Carlos, de Madrid, publicado en el número de octubre de International Psychogeriatrics.

Un 96% de los consultados en la encuesta de INFITO dicen preferir un preparado de origen natural para ayudarles a dormir que otro de origen sintético (químico). "Las plantas medicinales como la Amapola de California, la Pasiflora y la Valeriana pueden ayudar a obtener un sueño reparador sin los efectos indeseados de los psicofármacos", según Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO. Sin embargo, "es importante que sean preparados que se dispensen en la farmacia, con un control de calidad y eficacia, y que incluya un prospecto con sus indicaciones y otras informaciones de interés para el paciente",

advierte.

La Amapola de California, en concreto, "resulta muy eficaz para aliviar la ansiedad y conciliar el sueño" y la Pasiflora "es capaz de prolongar las fases del sueño profundo y evitar los despertares nocturnos", destaca esta especialista.

### Internet priva del sueño

La encuesta realizada por INFITO también revela que el uso de internet ha desplazado a la televisión como principal causa del retraso a la hora de dormir. Así le ocurre a 4 de cada 10 personas consultadas, frente a poco más de un tercio en el caso de la televisión. La lectura sólo retrasa el sueño al 8% de españoles. Los adolescentes "son especialmente vulnerables por el acortamiento de las horas de sueño debido al uso de la TV, el teléfono móvil, las redes sociales e internet en general", asegura la doctora Rosa Peraita Adrados. Un estudio francés publicado en octubre en la revista PlosOnLine demuestra que el 16% de los niños de 11 años y el 40% de los de 15 sufren privaciones del sueño. "La restricción en la duración del sueño entre jóvenes adultos y adolescentes ha mostrado incrementar el riesgo de morbilidades como obesidad, diabetes y accidentes laborales y de tráfico", concluye.

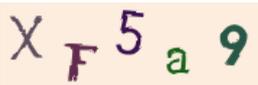
"Cada vez es más habitual irse a la cama con la tablet o el móvil y eso no sólo acorta las horas de sueño sino que repercute en su calidad. Es importante desconectar de todo aquello que pueda excitar nuestros sentidos al menos dos horas antes de acostarse", explica la doctora Peraita Adrados. En la campaña Duerme de forma natural especialistas en fitoterapia recorrerán las farmacias españolas para ayudar a los farmacéuticos a recomendar las plantas medicinales más adecuadas para cada persona y ofrecerán consejos de cómo combatir el insomnio de manera ocasional. Además, en el blog <http://www.insomnio.edu.es> [<http://www.insomnio.edu.es/>](http://www.insomnio.edu.es/), en el que participa la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), se contestarán las preguntas de pacientes y profesionales de la salud relacionadas con este trastorno.

Fundacion caser

q @ @@

Su nombre

Su comentario \*



¿Cuál es el código que esta escrito en la imagen? \*

Escriba los caracteres que aparecen en la imagen.

Guardar

Secciones | Empresas | Economía | Opinión | Edición Limitada | Finanzas |

Sobre nosotros | Otras webs

Quiénes somos | GestionRadio.com  
Política de privacidad | GestionForum.com  
GestionTV.com

Síguenos también en: · Facebook · Twitter · Youtube · iPhone & iPad

Copyright © Diario Financiero. Todos los derechos reservados