

Publicidad

Martes, 13 de noviembre de 2012. Madrid: 14:35 h

El Tiempo Índices de Bolsas Quiénes somos Mapa de la web Publicidad Servicios

Síguenos:   

Buscar en HH

HOME INTERNACIONAL ESPAÑA ECONOMÍA CIENCIA Y TECNOLOGÍA ESPECTÁCULOS DEPORTES SALUD

Opinión Comunicación Tendencias y Estilo Gente y TV Comunidad de blogueros Radar dominicano Galería de imágenes MEDIA WORLD Revista U

ESPECIALES VIAJES REDES TECNOLOGÍA PERSONAL VIDEOJUEGOS INNOVACIÓN FARMACÉUTICA INVESTIGACIÓN MÉDICA PSICOLOGÍA LOS RETOS DEL ALZHEIMER

Salud



El ordenador, la tableta y el móvil no deben convertirse en compañeros de cama. (Foto: Sharon Drummond)

## MALOS COMPAÑEROS DE CAMA

# Ansiolíticos vs valeriana y pasiflora, e Internet priva del sueño

Cada vez es más habitual irse a la cama con la tablet o el móvil. Es importante desconectar de todo lo que pueda excitar nuestros sentidos al menos dos horas antes de acostarse.

Hechos de Hoy / UN / Actualizado 11 noviembre 2012

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, según una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) entre 1.700 internautas. 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 Peraíta 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



Publicidad

Gestión anuncios 

**Ansiolíticos**  
5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya!  
[Medicina.JustAnswer.es/A...](#)

**Supera Cáncer de Próstata**  
Nuevo tratamiento en San Sebastián Menor riesgo, rápida recuperación  
[www.politclinicainpuzkoa.c...](#)

**Levi's® otoño-invierno**  
Tienda Autorizada Levi's® Gran oferta, Comprar en línea!  
[www.levishop.com](#)

**ORANGE Oferta Otoño 2012**  
Nuevas promos solo Online. Llámanos Gratis al 900 866 509

Publicidad

Estudia en el extranjero un programa académico

★ LO MÁS LEÍDO

**AMIGA DE LA FAMILIA**  
**Jill Kelley, la mujer que recibió las amenazas de la biógrafa de Petraeus**

**PESAR Y URGENCIA**  
**El suicidio de Amaia Egaña en Baracaldo por desahucio conmociona**

**NIALL TIENE MIEDO**  
**Harry Styles, de One Direction, se tatúa dos pájaros en el pecho**

LO MÁS COMPARTIDO

**MENSAJE EN FACEBOOK**  
**Bisbal deja claro lo de Sharay, tanto a Abellán como a Kiko Hernández**

**EL ATAQUE DE ORIOL PUJOL**  
**Convergència i Unió carga contra la figura del Rey Juan Carlos I**



la **Universidad Rey Juan Carlos**, de Madrid, publicado en el número de octubre de *International Psychogeriatry*.

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>, 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

[Orange-ADSL.es](http://www.liquidaempresas.com)

### Empresas en crisis

Liquidamos su Negocio Insostenible. Asumimos las responsabilidades. [www.liquidaempresas.com](http://www.liquidaempresas.com)

## Otras noticias de

### SALUD

La neumonía acaba con la vida de más de un millón de niños en un año

La obesidad, un duro rival de los horarios y las mujeres por la crisis

Dos de cada tres personas que cuidan a un familiar dependiente sufren estrés

El estrés laboral de la crisis aumenta el consumo de comida basura

Si los niños no duermen sus horas desarrollarían diabetes u obesidad

Publicidad



**RACE te paga el taller**  
Solo RACE te paga las facturas del taller, y además te ahorras un 40% en tu seguro  
**Además GANA un lavado Gratis!**



**70% Menos en Cruceros**  
Reserva YA tu crucero y consigue un 70% de descuento en tu crucero!  
**Resérvalo YA!!**



**Mete un Gol a tu seguro**  
En Línea Directa te mejoramos el precio de renovación de tu seguro.  
**GARANTIZADO.**  
**Cambiate Ya!**



### BLOGS ON FIRE



**UN LUJO CADA VEZ MÁS ASEQUIBLE**  
**Cruceros, de Santo Domingo a Hong Kong, la pasión de viajar y conocer**



**HUMEANTE**  
**Una sencilla sopa de tomate casera que se sale de lo normal**

**PAQUETAZO EN REPÚBLICA DOMINICANA**  
**Potpourri, indignación, o**



**Dios les cría y el diablo les junta**

**HH VISUAL**

+ Las imágenes más vistas

+ Lo más leído

+ Los últimos blogs