

Noticia nº176.508
Por: COM SALUD web confirmada

Salud

archivo

Alquiler coches Cruceros baratos Hoteles baratos

Contacto: Carlos Mateos
[contacto](#)
 912236678

8 de Noviembre de 2012 | Tiempo de lectura: 3 minutos

Pueden ocasionar accidentes, caídas y somnolencia diurna

Un tercio de adultos ha recurrido a ansiolíticos para dormir

Me gusta 1 Tweet 1 0

La crisis incrementa el uso de ansiolíticos para dormir

¿Qué nos quita el sueño? Compartir Más información

0:00 / 3:01

[/noticias.info/](#) 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 Peraita Agrados, 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*.

[noticias.info](#)
[__noticias__](#)

[__noticias__](#) Más de 200 deportistas se citan el domingo con el Duetión Cross Villa de Aspe [bit.ly/S3WNjp](#)
 43 minutes ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) Una docena de judokas de la Comunitat Valenciana participan en la European Cup de Málaga [bit.ly/SHI7I2](#)
 3 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) Cerca de 200 karatekas inundarán Tavernes de la Valldigna en el Autonomico de mañana [bit.ly/UqbigG](#)
 3 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) Un tercio de adultos ha recurrido a ansiolíticos para dormir [bit.ly/R1Y1Bs](#)
 17 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) El Sony Xperia T es el nuevo teléfono de James Bond [bit.ly/QqYCVK](#)
 20 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) Santificado constitucionalmente el matrimonio entre personas del mismo género [bit.ly/TvtleO](#)
 23 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

[__noticias__](#) "MIS DIBUJOS HABLAN DE LA REVOLUCIÓN" [bit.ly/...](#)

Join the conversation

Añade esto a tu web o blog

```

<script
src="http://widgets.twimg.com/j/2/widget.js"></script>
<script>

```

noticias.info

Nuestra misión es recoger todas las noticias institucionales y corporativas que se publican cada día en español en el mundo y ponerlas a tu disposición, cuándo, dónde, y como las necesites.

¡Gracias a todos por apoyarnos!



publicamos y distribuimos las noticias corporativas en español que se generan cada día en el mundo

crea tu cuenta!
 web totalmente renovada en agosto del 2011

[Regístrate](#)

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 trastorno.

Difundido el: 8 de Noviembre de 2012
 Publicado el: 8 de Noviembre de 2012 19:51
 Actualizado el: 8 de Noviembre de 2012 19:51
 Ubicación: Madrid, Provincia de Madrid, Comunidad de Madrid (España)
 Fuente: COM SALUD
 Página web: <http://www.comsalud.es>
 Marca: INFITO
 Tipo: Comunicado de Prensa
 Zona de impacto: Nacional
 Palabras clave: insomnio, plantas medicinales, ansiolíticos, estrés, ansiedad, fitoterapia, sueño



Contacto de comunicación

Nombre: Carlos Mateos
 Correo electrónico: [Contáctanos](mailto:comsalud@comsalud.es)
 Teléfono: 912236678
 Dirección: COM SALUD



Añade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook

¡Integra esta noticia en tu web!