

VIERNES, 09/11/2012

1:18:16 pm

Profesional Síguenos en:

BUSCADOR

Buscar

[Inicio](#)[Enfermedades](#)[Noticias](#)[Reportajes](#)[Canales](#)[Videoteca](#)[Encuestas](#)[Chequea tu salud](#)[Contacta](#)[MedicinaTV](#) » [Noticias](#) » Más de un tercio de los adultos ha recurrido en alguna ocasión al empleo de ansiolíticos para intentar dormir[Por fecha](#) [Por enfermedad](#) [Por especialidad](#)

08/11/2012

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

0  0  0

Más de un tercio de los adultos ha recurrido en alguna ocasión al empleo de ansiolíticos para intentar dormir, tal y como ha evidenciado una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) con motivo de su campaña *Dormir de forma natural*.

Además, y siempre según este trabajo de investigación por el que se ha entrevistado a 1.700 personas a través de Internet, de estos adultos, "una cuarta parte dice haber sufrido algún efecto secundario, como dificultad de concentración, dependencia y somnolencia diurna". El consumo de estos fármacos también puede ocasionar "accidentes o caídas", a causa de su sintomatología, explican los expertos.

Ante ello, INFITO pretende que las personas con insomnio dejen a un lado los ansiolíticos y recurran "a los preparados de plantas medicinales de dispensación en farmacia". Para la catedrática de Farmacología 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 sueño reparador sin los efectos indeseados de los psicofármacos".

Añadido a ello, la miembro de la Unidad de Sueño del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, la doctora Rosa Peraita Adrados, también ve aconsejable "acudir a un profesional de la salud si el trastorno se cronifica" y dejar de usar aparatos electrónicos "al menos dos horas antes de irse a la cama".

Y es que, el uso de Internet "reduce las horas de sueño y empeora su calidad", según explica la experta, que añade que el uso continuado de hipnóticos sin prescripción médica "está relacionado con un mayor riesgo de absentismo laboral". "Es importante desconectar de todo aquello que pueda excitar nuestros sentidos", concluye.

Me gusta

Añadir comentario

Escriba su comentario aquí mismo.

Publicar como ...

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por [Lo más popular ahora mismo](#)  Suscríbete por correo electrónico  Suscribirse por RSS

MedicinaTV.com no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.

Síguenos en:

[Publicidad](#)[Condiciones de Uso y Política de Privacidad](#)

©2012 MedicinaTV.com. Todos los derechos reservados.

Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a [MedicinaTV.com](#).

PUBLICIDAD

 

### ¿Tienes dudas sobre la depilación láser?



Nosotros te ayudamos a resolverlas en nuestra Consulta Virtual

   
CORPORACIÓN CAPILAR  
 

Últimas noticias:

Hoy 11:16 **Expertos internacionales advierten de una pandemia de diabetes con un coste "inasumible" para los Estados**

Hoy 10:37 **ViroPharma lanza en España un tratamiento preventivo para el angioedema hereditario**

Hoy 10:32 **ViroPharma lanza en España un tratamiento preventivo para el angioedema hereditario**

Ayer 21:59 **ViroPharma lanzará en 2013 un fármaco para enfermedad de Addison y otro para ataques epilépticos agudos**

Ayer 21:25 **Farmacéuticos se manifiestan el viernes en Valencia para reclamar 450 millones a la Generalitat**

[Ver más Noticias »](#)