

Booking.com

Edimburgo
Cairn Hotel
53 €
Ahorra 62 €
RESERVA

Edimburgo
Albany Ballantrae Hotel
108 €
Ahorra 112 €
RESERVA

Diarío | Sueldos Públicos | El Viajero | Display | Tienda | Diseño | Grupo | Viernes, 09 de noviembre de 2012. Actualizado 13:27 h.



Diario SIGLO XXI.com

Buscar

Opinión | España | Mundo | Economía | TV | Cine | Música | Libros | Medios | Moda | Salud | Sexo | Ciencia | Vinos | Toros

Deportes | Londres 2012 | Fútbol | Baloncesto | Motor | Última Hora | Videos | Entrevistas | Infográficos | El Tiempo | Concurso fotográfico

Tags: Salud · Sueño · Estudio

Internet es la principal causa del retraso a la hora de dormir

El uso continuado de hipnóticos sin prescripción médica, está relacionado con un mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico



Francisco Acedo

@Acedotor

Jueves, 8 de noviembre de 2012, 13:29

Me gusta 2

Twitter 4

0

Comentar

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.

De esta forma INFITO ha puesto en marcha la campaña 'Duermes 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 de la Unidad de Sueño del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, Rosa Peraita Adrados.

Así, una investigación alemana, publicada en la revista *Pharmacoeconomics 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 Centro de Investigación sobre Fitoterapia asegura 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 la catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO, Concha Navarro.

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 *PlosOne* muestra 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 Adrados.

Booking.com

Edimburgo
Piries Hotel
50 €
Ahorra 400 €
RESERVA

Edimburgo
The Point Hotel Edinburgh
48 €
Ahorra 605 €
RESERVA

Noticias relacionadas

El riesgo de padecer cáncer en las personas que recogieron fuel desapareció hace siete años

Internet es la principal causa del retraso a la hora de dormir

Investigadores ponen en marcha un registro estatal de síndromes diabéticos raros

Los recortes tiran por la borda 30 años de lucha contra el sida

La Comunidad de Madrid gastará 46,5 millones en reducir las listas de espera

Cerrar

CORPORACIÓN CAPILAR

¿Tienes dudas sobre la depilación láser?

Nosotros te ayudamos a resolverlas en nuestra Consulta Virtual

RACE te paga el taller, y además te ayuda a tu seguro

Todas las mejores Ofertas Escapadas de Fin de Semana a precio en una Sola Web

Tu Smartphone con Vodafone y la oferta de Smartphone desde 0€

Videos de actualidad

La estrella de Bardem brilla en el Paseo de la Fama

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.

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Su blog o sitio web

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Publicar

(*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.

Booking.com



Edimburgo
ibis Edinburgh

58 €
Ahorra 293 €

Precio Mínimo Garantizado

RESERVA ▶

acierto.com

Comparador Seguros

Compara
30 seguros de coche
en **3 minutos**

CALCULAR »

Videos de actualidad



[VIDEO]

OBAMA SE EMOCIONA AL RECORDAR LA CAMPAÑA ELECTORAL

zoom.in

Booking.com



Edimburgo
Pireas Hotel

50 €
Ahorra 400 €

RESERVA ▶



Edimburgo
The Point Hotel Edinburgh

48 €
Ahorra 606 €

RESERVA ▶

Who do you become in nature? The Creative You?

The Curious You? The Playful You?

Find out now ▶
DiscovertheForest.org


