

Seis de cada diez adultos necesitan ayuda para dormir, según una encuesta de INFITO

La primavera y el verano son las estaciones del año en las que peor se duerme. Las benzodicepinas ocasionan dependencia y favorecen un sueño artificial, según los expertos

Seis de cada diez adultos en España necesitan ayuda para dormir, problema que se incrementa en primavera y verano, según los resultados de una encuesta online realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) a cerca de 1.400 personas. La encuesta refleja que el 70% considera que no duerme bien, de hecho, el 30% duerme seis horas y el mismo porcentaje menos de seis, por debajo de las ocho horas recomendables. Según recomiendan INFITO y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) en la Guía para dormir de forma sana y natural, incluida en la web www.plantasmedicinalespara.com, es importante seguir una serie de medidas de higiene del sueño para favorecer un buen descanso y advierten sobre los efectos secundarios de ansiolíticos y somníferos como las benzodicepinas. Entre los consejos se incluyen los preparados farmacéuticos de plantas medicinales, como la pasiflora y la amapola de California.

En España existe un abuso de ansiolíticos, que lo sitúan a la cabeza de Europa en consumo de este tipo de fármacos, según diferentes estadísticas lo que puede provocar diversos efectos secundarios. Así, la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España, elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, confirma que un 11,1% de españoles ha consumido hipnosedantes con o sin receta en el último año, sobre todo mujeres. Este grupo de drogas es el tercero más consumido en España, después del alcohol y el tabaco. “El uso de este tipo de fármacos para problemas leves y ocasionales, como el insomnio o el estrés, puede ser perjudicial para la salud: causan dependencia, favorecen un sueño artificial y una pérdida de la capacidad de regeneración del descanso, no respetan las fases del sueño y provocan somnolencia diurna y cansancio”, advierte el doctor Francisco Marín, médico de familia y colaborador de INFITO. El 16% de las personas encuestadas afirma recurrir a este tipo de medicamentos para dormir bien.

El insomnio es un trastorno que tiene dos modalidades, “puede aparecer como consecuencia de no poder conciliar bien el sueño y que la persona tarde en dormirse, o a través de despertares durante la noche”, señala el doctor Marín. Entre las causas que pueden provocar esas dificultades para dormir bien se encuentran “el ajetreo de la vida diaria que provoca estrés en muchas personas, la falta de regularidad en los horarios y el no seguir unas rutinas antes de acostarse, o los excitantes”, afirma. Así, más de la mitad de los encuestados por INFITO atribuyen al estrés como principal causa de sus problemas de insomnio.

Estos problemas de insomnio pueden prevenirse de forma natural, “bien siguiendo unas adecuadas medidas de higiene del sueño o bien, si fuera necesario, con preparados farmacéuticos de plantas medicinales, como la pasiflora o la amapola de California, que favorecen la conciliación del sueño y la relajación al acostarse”, sostiene el doctor Marín. De esta forma, los preparados farmacéuticos a base de plantas medicinales, “constituyen una herramienta útil para los profesionales de Atención Primaria a la hora de abordar trastornos ocasionales del sistema nervioso como el insomnio o el estrés. Con ellas,

podemos conseguir frenar el abuso de las benzodiacepinas, que nunca deben tomarse durante más de dos meses. Incluso, pueden servirnos para deshabituarnos al paciente que ha tenido que tomar estos fármacos”, afirma.

En cualquier caso “las tres reglas básicas para dormir bien son: mantener una regularidad en los horarios, es decir, procurar levantarse y acostarse a la misma hora; establecer unas rutinas y hacer lo mismo antes de acostarnos todos los días; y hacer ejercicio y seguir una alimentación de forma adecuada antes de irse a dormir”, aconseja el doctor Marín.

Plantas medicinales para el insomnio y el estrés

Las plantas medicinales pueden servir de ayuda “para favorecer un sueño natural y, por tanto, reparador, sin que causen dependencia como sucede en el caso de los medicamentos de síntesis”, resalta Teresa Ortega, vicepresidenta de INFITO y Profesora Titular de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid. Así, la pasiflora “tiene propiedades ansiolíticas y sedantes que permiten un sueño fisiológico, mejoran la calidad del mismo y evitan los despertares nocturnos”, indica. La pasiflora es considerada un “safe herbal sedative” por la FDA y la OMS.

Por su parte, la amapola de California tiene aprobado su uso tradicional por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) para el alivio de la ansiedad y como ayuda para dormir. “Gracias a sus propiedades ansiolíticas puede resultar útil a la hora de conciliar el sueño porque ayuda relajarse antes de acostarse”, señala la profesora Ortega. Desde INFITO se insiste en la importancia de que estas plantas medicinales “sean adquiridas en la farmacia ya que nos aseguraremos unas mínimas garantías de seguridad y eficacia de sus principios activos; y seremos atendidos por un farmacéutico, que tiene amplia formación en fitoterapia durante su carrera”, concluye.

En cuanto a trastornos como el estrés, una de las principales causas del insomnio, un estudio reciente publicado en la revista de Fitoterapia confirma que los preparados farmacéuticos a base de plantas medicinales, como la rodiola o el eleuterococo, permiten una mejora significativa y una remisión de los síntomas asociados al estrés leve y moderado. Por ello, concluyen sus autores entre los que se encuentra el doctor Marín, puede considerarse una opción terapéutica adecuada en pacientes en fases tempranas de estrés.

Recursos de vídeo y audio: <https://plantasmedicinalespara.com/multimedia/insomnio-2019/>

Datos de contacto:

Rocío Jiménez/Pedro Ruíz
91223 66 78/ 675 987

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

<https://www.notasdeprensa.es>