



SALUD

Cuando el sueño no llega

CASI LA MITAD DE LOS CIUDADANOS DEL ESTADO ESPAÑOL (48%) TIENE PROBLEMAS OCASIONALES PARA DORMIR Y CASI UNA CUARTA PARTE DE ELLOS (ENTRE EL 16 Y EL 21%) SUFRE INSOMNIO DE MANERA CRÓNICA, ES DECIR, NO CONCILIA BIEN EL SUEÑO TRES O MÁS NOCHES A LA SEMANA DURANTE MÁS DE UN MES. [TEXTO: E. ZULAIKA. FOTO: SXC]

A sí lo indica una encuesta llevada a cabo por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), que no hace sino reforzar una sensación muy extendida: aunque parece fácil, dormir es un problema para muchos ciudadanos, problema que tiene graves y directas consecuencias para la salud.

Las principales causas de este *mal sueño* son los problemas familiares (especialmente en Madrid), los laborales (en la Comunidad Valenciana y Andalucía) y los de salud (Galicia), pero la situación económica "cada vez repercute más en el sueño de los españoles" y duplica las posibilidades de sufrir trastornos de ansiedad, afirma la vicepresidenta de Infito, Teresa Ortega.

En este sentido, entre los productos más utilizados para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño destacan las plantas medicinales, como la amapola de California, la pasiflora o la valeriana, que en conjunto son consumidas por el 22% de las personas insomnes. Por su parte, los psicofármacos son utilizados por el 16% de la población, y de ellos un 12% lo hace sin tener ningún trastorno de ansiedad, depresivo ni mental. "El problema de los psicofármacos es que se utilizan de manera excesiva y, en la mayor parte de los casos, para tratar estados transitorios de ansiedad o insomnio, lo que puede generar dependencia y agravar el problema a largo plazo, además de generar otros efectos secundarios", afirma el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), Antonio Cano.

Una de las razones por las que no se utilizan más las plantas medicinales para tratar este tipo de trastornos es la "falta de formación" de los médicos de Atención Primaria (AP) en este campo. Se calcula que el 50% de los pacientes que pasan por la consulta de AP presenta síntomas de ansie-

dad, estrés o depresión, y según datos de la Dirección General de Farmacia, el año anterior se dispensaron 96 millones de envases de tranquilizantes y antidepresivos, un tercio de los cuales se adquirió sin receta médica.

"Los médicos de AP son reacios a recetar plantas medicinales sencillamente porque no las conocen, o no se han interesado por ellas", explicó el doctor especialista en Medicina Familiar y Comunitaria Alberto Sacristán. La carrera de Medicina no incluye formación en fitoterapia", a diferencia de la de Farmacia.

Los trastornos de ansiedad o del estado

de ánimo son hasta dos veces más frecuentes entre las mujeres, especialmente entre los 40 y los 49 años, y ellas son las grandes consumidoras, tanto de plantas medicinales como de psicofármacos, con los que hay que tener precauciones y siempre se han de tomar bajo control médico.

"Los psicofármacos no son inocuos. De hecho, la somnolencia diurna que provocan es una de las principales responsables de las caídas en las personas mayores, que en muchos casos derivan en rotura de cadera y en una reducción considerable de la esperanza de vida", argumenta el presidente de la SEAS.



CONSEJOS PARA DORMIR

- * Evitar cenas copiosas.
- * Prescindir de bebidas excitantes (refrescos de cola, café o alcohol).
- * No realizar una actividad física fuerte entre tres y cuatro horas antes de dormir.
- * Mantener un horario constante para irse a la cama.
- * Ir a la cama a dormir y olvidarse de otras actividades: leer, ver la televisión...
- * Mantener la habitación limpia, fresca (a temperatura constante) y ventilada.