

Alternativas naturales para terminar con el insomnio

Agosto 13, 2012

Posteado en: [Bienestar](#), [Ultimas Noticias - Home](#)

Tener problemas para dormir no genera inconvenientes sólo por las noches. Quienes lo padecen sufren también **somnolencia** durante el día, malhumor y falta de energía, entre otras consecuencias. Opciones para resolver el trastorno **sin generar dependencia**



Una persona que sufre de insomnio, no solo tiene dificultades durante la noche tratando de conciliar el sueño, sino que también manifiesta las consecuencias de esa **falta de descanso** durante el día. Es por eso que padece **embotamiento matinal**; falta de coordinación en la generación de ideas, planificación, cálculos; malhumor; cansancio, fatiga y aletargamiento fuera del horario de dormir (por ejemplo, sueño a las 14 y 15 horas).

Los factores desencadenantes del **insomnio** pueden ir desde la toma de ciertos medicamentos que generan estado de alerta (anfetaminas, simpaticomiméticos, cafeína, etc.), hasta causas relacionadas con **estrés**, exceso de alimentación nocturna, abuso de

sedantes, cambios de meridianos (sobre todo en viajes), ataques de pánico, trastornos de ansiedad generalizada y depresión.

Para paliar este problema, habitualmente se recurre a **medicamentos que producen tolerancia y dependencia**, requiriéndose mayores dosis con el correr del tiempo para poder cumplir con el efecto. O, generando un mayor perjuicio, se le adicionan otros fármacos hipnóticos, que constituyen los llamados “cócteles hipnóticos”.

A diferencia de los anteriores, las opciones naturales contra el insomnio no generan adicción ni dependencia. Tampoco alteran los reflejos, no provocan embotamiento matinal, no alteran la función hepática, y el paciente puede interrumpirlos cuando lo desee.

Entre las alternativas naturales se hallan las **drogas vegetales que tienen afinidad por receptores GABA-A**. Es decir, plantas medicinales que se van a unir a los mismos receptores que hay para los ansiolíticos o sedantes, pero sin generar los efectos adversos de estos. Dentro de este grupo podemos mencionar a la **valeriana, el lúpulo, el naranjo amargo, la melisa, la pasionaria y la kava**. Todas estas son plantas medicinales con gran cantidad de trabajos al respecto e incluso, muchas de ellas, pueden mezclarse entre sí para sinergizar efectos.

Otras propuestas naturales están en los alimentos, por ejemplo en la **lechuga**, cuyo “cabito” (el tronquito más duro que precede a la hoja) es una rica fuente de diazepam natural (la droga del Valium). Lo mismo que el **estragón** y los tubérculos no maduros de la **papa** son fuentes de delorazepam (droga ansiolítica). Asimismo, la llamada **Hierba de San Juan**, contiene melatonina, hormona natural que regula los ciclos alterados del sueño.

En todos los casos se trata de **extractos secos de las plantas**, que pueden encontrarse en presentaciones de comprimidos, grageas o cápsulas. Las dosis se deberán consensuar con el profesional tratante, de acuerdo a la severidad del cuadro del paciente.

Asesoró:

Dr Jorge R. Alonso, presidente de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina

www.drjorgealonso.com.ar