

YA PUEDES VOTAR

Ya tenemos a los diez finalistas del Primer Concurso de Relatos Breves de 'que.es', a los que podrás votar hasta las 24 horas del próximo miércoles.

Los seleccionados son: 'El trabajo de tus sueños', 'Eso no morirá en el bosque Aokigahara', 'Evocando el pasado', 'Jardines y nanas', 'La gota', 'Mi pueblo me enamora: Ventas de San Julián', 'Nunca lo decidimos', 'Piruletas rojas en Sant Felip Neri', 'Remando espero' y 'Sin título'.



CORO EN CONCIERTO

El coro Chancel Choir of Waxahachie, de cantantes de diferentes procedencias sociales y profesionales, actuará mañana a las 20:30 en Santa María del Pi.

Todas las noticias sobre Barcelona en www.que.es/barcelona

EL MALESTAR EMOCIONAL SE CONVIERTE EN FÍSICO

La crisis nos quita el sueño

El paro y la creciente inestabilidad económica dan pie a nuevos trastornos relacionados con la ansiedad, el insomnio y la depresión entre los catalanes

MARTA MARTÍNEZ
marta.martinez@que.es

Las preocupaciones laborales y económicas derivadas de la crisis empiezan a causar estragos a la hora de conciliar el sueño. "Es difícil de cuantificar, pero últimamente se están detectando más casos de gente angustiada por cuestiones laborales, y cualquiera con un cuadro de ansiedad puede tener insomnio", dice Manu Campiñez, médico de familia y miembro de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària. En la misma línea se pronuncia la responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron, Odile Romero: "Es pronto para verificarlo, pero la crisis puede acabar creando más ansiedad, insomnio y depresión".



Los casos de personas angustiadas aumentan con la crisis y muchos de ellos sufren problemas de insomnio.



Con la crisis cuesta más dormir.

LA DIFICULTAD DE RENDIRSE ANTE MORFEO

Cuáles son las primeras señales de alarma

No depende de un determinado número de noches sin apenas dormir. "El insomnio es preocupante cuando hay mal humor, falta de concentración y cambio de carácter", explica Odile Romero.

Tomar pastillas para dormir puede ser peor

"Las pastillas suelen cronificar el problema", dice Romero, que asegura que cada paciente requiere un tratamiento "a medida". "La mayoría de insomnios se puede curar sin fármacos", según Campiñez.

Un 43% tiene problemas de vez en cuando

En Catalunya el 43% de la población admite que, con más o menos frecuencia, le cuesta dormir. El porcentaje incluye un 3,15% para quien la dificultad es diaria, según la Encuesta Nacional de Salud 2006.

PERSONAS CON ELEVADOS GASTOS FIJOS Y EN PARO ESTÁN EN VELA

Los expertos aseguran que no hay un perfil concreto de los afectados de insomnio. Además, entre los colectivos más vulnerables actualmente "podrían figurar los prejubilados, las personas con elevados gastos fijos y las que están pendientes de reincorporarse al mercado laboral", señala Romero.

DOS TIPOS DIFERENTES DE INSOMNIO

Este trastorno se puede manifestar de dos maneras. Hay quien tiene problemas de conciliación y tarda muchas horas en dormirse, y hay otras personas que se duermen rápido, pero a las pocas horas se despiertan y ya no pueden volver a descansar.



Si duermes mal por las noches durante el día te sientes cansado.

EN CATALUNYA SE SUELEN DORMIR UNAS 7 HORAS

El primer estudio sobre Salud y Descanso realizado por la Asociación Española de la Cama (Asocama) asegura que en Catalunya se suele dormir unas 7 horas, algo más los fines de semana. Además, el 56,3% nunca se echa la siesta, frente a un 17,1% que no perdona la cabezadita.