



**Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social**
Direcció General de Funció Pública

HIGIENE DEL SON



Juny 2026



1. Fisiologia del son

- Etapes del son
- Sistema hormonal / Melatonina

2. Metabolisme i son

- Ritmes circadianis
- Beneficis de dormir bé

3. Ritme i durada del son

4. Trastorns del son

- Classificació
- Concepte
- Causes
- Tipus d'insomni
- Síntomes
- Diagnòstic
- Tractament
 - Suplements
 - Teràpia cognitiva conductual TCC-I

5. Higiene del son

- Guia de pautes
- Consum de substàncies
- Nutrició i alimentació



6. Altres tractaments de l'insomni i tècniques complementàries

- La Medicina Tradicional Xinesa
- Tècniques complementàries: respiració i relaxació
- La meditació
- Les teràpies manuals

7. Ajudes complementaries: els olis essencials

8. El diari de son- vigília

9. Per reflexionar en relació a l' insomni...



FISIOLOGIA DEL SON

El son, una necessitat primària

El son és un estat fisiològic necessari per a la vida, que es caracteritza per la interrupció temporal del moviment, la capacitat sensorial i l'estat d'alerta. Durant el son es produeixen canvis en les funcions de l'organisme i es desenvolupa una activitat mental imprescindible per a mantenir l'equilibri físic i psíquic de les persones.

FISIOLOGIA DEL SUEÑO

REM



Existen 3 fases:
I: Adormecimiento
II: Sueños ligeros.
III: Sueño moderado y profundo
FUNCION:
Restauradora



No REM



Actividad Basal
Similar
Ondas pontico geniculadas occipitales
FUNCION:
Aprendizaje



FISIOLOGIA DEL SON

Etapes del son

Es distingeixen **dues etapes** en el període de son, denominades:

- fase de son lent o **NO REM**
- fase de son ràpid o **REM** (sigles que corresponen al seu nom en anglès: Rapid Eye Movements o moviments oculars ràpids).

El son **no REM**, es divideix, al seu torn, en quatre fases amb característiques diferents, que s'alternen de manera cíclica mentre la persona roman adormida.

Cada 90/100 minuts, aproximadament, comença un nou cicle de son en el qual els últims 20 o 30 minuts es corresponen amb la fase REM.

1. Adormiment
2. Son lleuger
3. Fase de transició
4. Son profund



FISIOLOGIA DEL SON

Etapas del son

Fases del sueño, ¿qué hacemos en cada una?

NO REM

REM

FASE I

5% del ciclo



Adormecimiento

- Sueño muy ligero
- Tono muscular disminuido
- Movimientos oculares lentos

FASE 2

50% del ciclo



Sueño ligero

- Ritmo cardiaco y respiratorio disminuido
- Disminuye la temperatura
- Movimientos oculares leves o inexistentes

FASE 3

5% del ciclo



Transición

- Transición hacia el sueño profundo
- Tono muscular disminuido
- Comienzan a generarse ondas deltas

FASE 4

15% del ciclo



Sueño profundo

- Respiración y ritmo cardiaco enlentecido pero rítmico
- Ondas delta predominantes
- Sueño reparador, sobre todo psíquicamente

FASE 5

25% del ciclo



Sueño paradójico

- Movimientos rápidos de los ojos



-Heel

Imatge: Microbiota y Bienestar

<https://www.microbiotaybienestar.es/fases-del-sueno-sucede-cada-una/>



FISIOLOGIA DEL SON

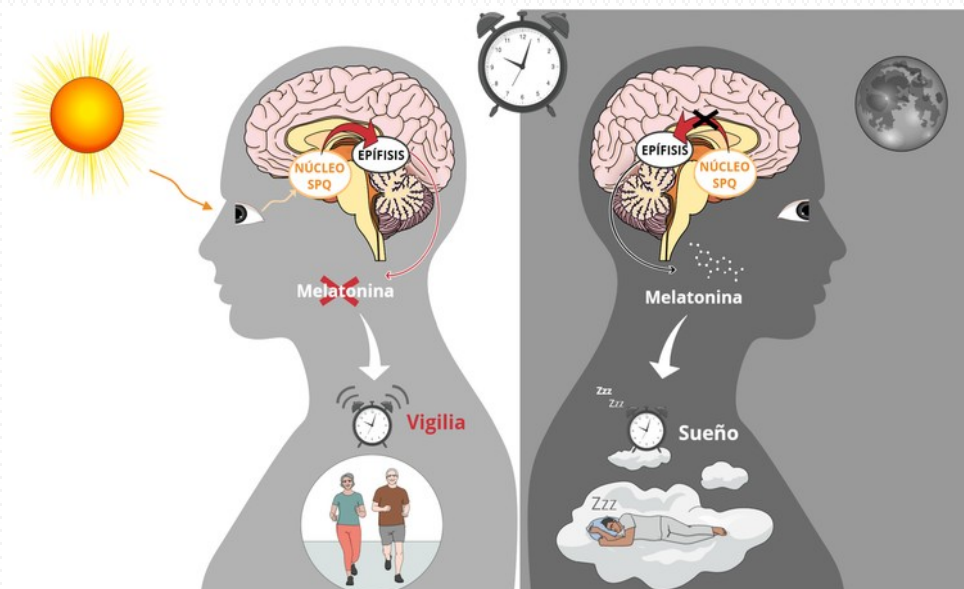
Sistema hormonal i son

La melatonina és una hormona del cos que juga un paper important durant el son. La producció i alliberament de melatonina en el cervell està relacionada amb l'hora del dia, és a dir, que augmenta quan està fosc i disminueix quan hi ha llum.

La producció de melatonina disminueix amb l'edat.

La melatonina també està disponible com a suplement, generalment com a tauleta o càpsula oral. La majoria dels suplementes de melatonina s'elaboren en un laboratori.

Les persones normalment usen la melatonina per als trastorns del son com a insomni o desfasament horari.





FISIOLOGIA DEL SON

Sistema hormonal i son

Funcions de la melatonina

- Reguladora del rellotge biològic, la qual cosa fa que la qualitat del son millori.
- Enforteix el sistema immunitari
- Opera com un potent antioxidant que ajuda a prevenir malalties relacionades amb el sistema nerviós i la producció de radicals lliures.
- Estimula la secreció de l'hormona de creixement.
- Afavoreix el desenvolupament i funcionament de les glàndules reproductores: ovaris i testicles.
- Regula l'apetit, la gana.
- Millora la depressió estacional que es produeix a l'hivern i causa símptomes com tristor, excés de son, augment de la fam, dificultat de concentració.





METABOLISME I SON

Què és el metabolisme?

És el conjunt dels canvis químics i biològics que es produeixen contínuament en les cèl·lules vives d'un organisme.

Tots aquests processos són necessaris per a la vida:

- Respiració
- Circulació sanguínia
- Regulació de la temperatura corporal
- Contracció muscular
- Digestió d'aliments i nutrients
- Eliminació de les deixalles a través de l'orina i dels excrements
- Funcionament de el cervell i els nervis

Tenim força evidències de l'associació causa-efecte entre la manca de son i característiques metabòliques adverses.



METABOLISME I SON

Els ritmes circadiaris

Què són els ritmes circadiaris?

Els ritmes circadiaris són canvis físics, mentals i conductuals que segueixen un cicle de 24 hores

Aquests processos naturals responen, principalment, a la llum i la foscor, i afecten la majoria d'éssers vius, inclosos els animals, les plantes i els microbis.



La cronobiologia és l'estudi dels ritmes circadiaris. Un exemple de ritme circadiari relacionat amb la llum és dormir en la nit i estar despert en el dia.

Els rellotges biològics són els dispositius de temps naturals d'un organisme que regulen el cicle dels ritmes circadiaris. Es componen de molècules específiques (proteïnes) que interactuen amb les cèl·lules de tot el cos. Gairebé tots els teixits i els òrgans contenen rellotges biològics. Els investigadors han identificat gens semblants que conformen els components moleculars de el rellotge en persones, mosques de la fruita, ratolins, plantes, fongs i molts altres organismes.



METABOLISME I SON

Els ritmes circadianaris

Relotges biològics

Per als éssers humans, alguns dels gens més importants en aquest procés són el gen període i el gen criptocromo, els quals codifiquen les proteïnes que s'acumulen en el nucli de les cèl·lules en la nit i que disminueixen en el dia. No obstant això, els senyals de l'ambient també afecten els ritmes circadianaris; per exemple, amb l'exposició a la llum a una altra hora del dia, es pot reajustar l'hora en què el cos activa els gens període i criptocromo.





METABOLISME I SON

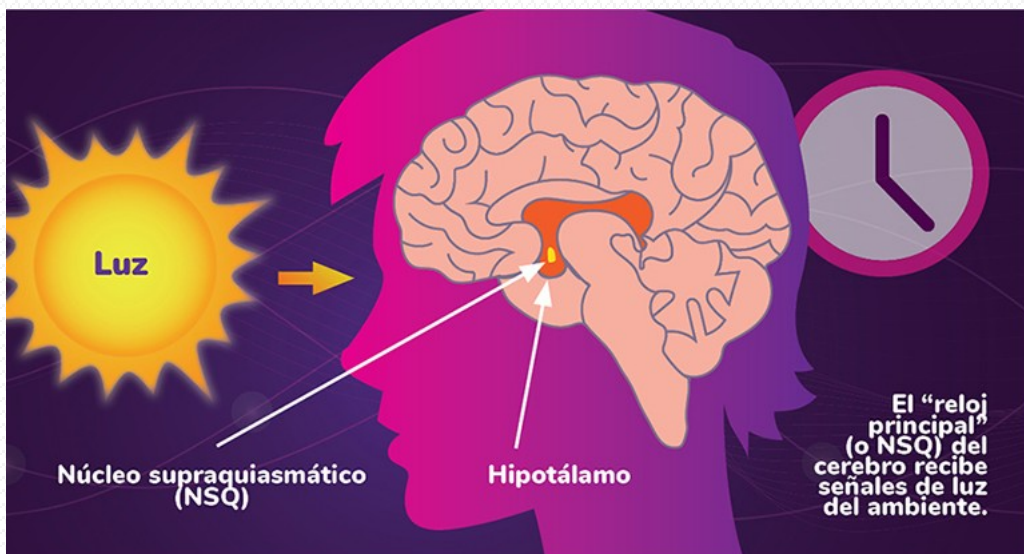
Els ritmes circadianaris

Quins factors poden canviar els ritmes circadianaris?

Els canvis en el cos i els factors ambientals poden fer que els ritmes circadianaris i el cicle natural llum/obscuritat no estiguin sincronitzats; per exemple:

- les mutacions o els canvis en uns certs gens poden afectar els rellotges biològics;
- el desajustament horari o el treball per torns canvia el cicle llum/obscuritat.
- La llum dels dispositius electrònics en la nit pot confondre els rellotges biològics.

Aquests canvis poden causar trastorns del son i produir altres afeccions mèdiques cròniques, com a obesitat, diabetis, depressió, trastorn bipolar i trastorn afectiu estacional.





METABOLISME I SON

Beneficis de dormir bé

- El son és un element important per a la **restauració i reparació del cos** a nivell cel·lular. En dormir, la nostra pell descansa i les nostres cèl·lules es regeneren i oxigenen amb major facilitat al mateix temps que s'enforteix el sistema immune.
- Dormir bé ajuda a normalitzar el **nivell de sucre en la sang**. D'acord amb diversos estudis, les persones que no dormen bé tenen major risc de patir de diabetis tipus 2. Quan tenim hores de son de qualitat, el nostre cos augmenta la seva capacitat per a usar la insulina i regular el nivell de sucre en la sang.

De fet, s'ha demostrat que la privació de son, l'obesitat i la diabetis són problemes de salut pública que semblen estar connectats.





METABOLISME I SON

Beneficis de dormir bé

Ajuda a controlar el pes corporal

- Tal com esmentem anteriorment, el son també té alguna cosa a veure sobre el pes corporal. Quan una persona no dorm prou, els nivells de l'hormona *leptina disminueixen i augmenten els nivells de *grelina. Aquesta última és anomenada "l'hormona de la fam" que bàsicament s'encarrega d'estimular l'apetit i el desig de menjar.

És per això que quan no es dorm bé ens sentim sense energia i amb ànsia de menjar.

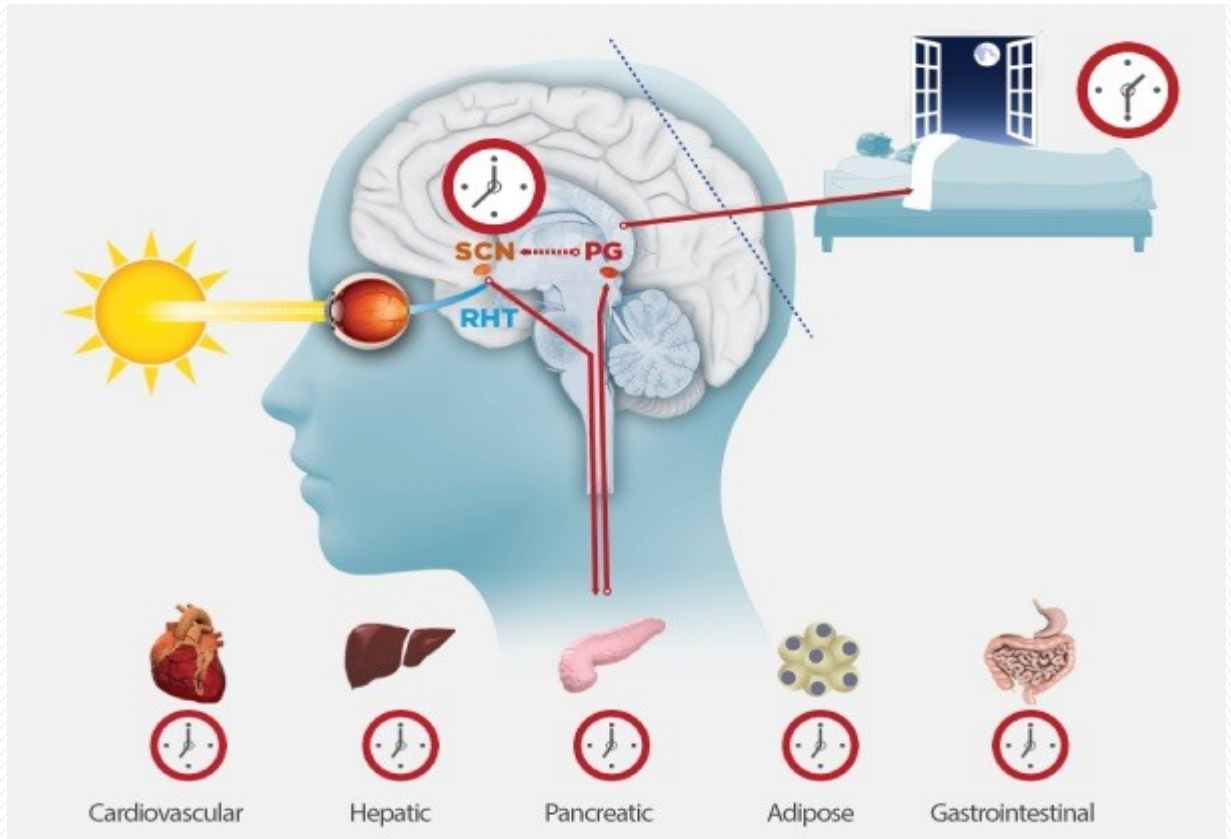
El cos acaba consumint més calories de les cremades i és allí quan es comença a pujar de pes.

- **Altres raons per les quals és important dormir bé són:**
 - Ajuda a cuidar el cor.
 - Estimula la creativitat
 - Redueix la inflamació en el cos.
 - Ajuda a tenir energia i bon humor.



METABOLISME I SON

Beneficis de dormir bé



- Al mateix temps, quan es tenen hores suficients de descans fomentem la **coordinació i correcta activitat psicomotora**. Per exemple, quan una persona condueix o realitza algun tipus de treball que impliqui riscos, és recomanable i fins i tot imprescindible que descansi i dormi molt bé perquè pugui executar una activitat psicomotora correcta.



METABOLISME I SON

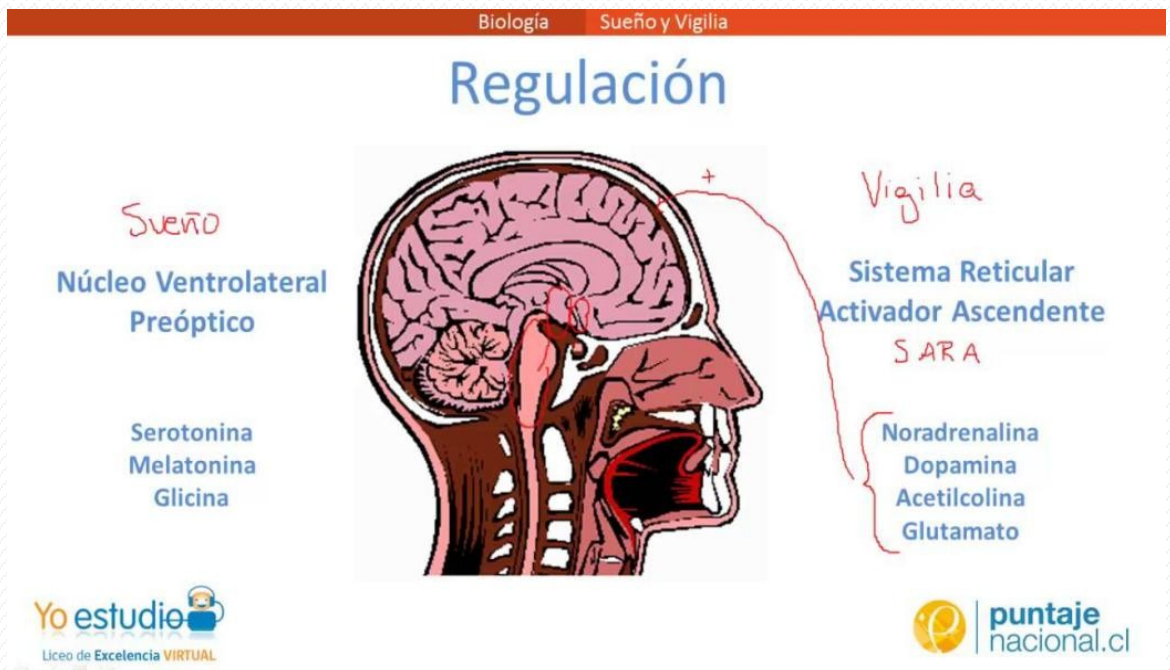
Beneficis de dormir bé

Ajuda a desenvolupar la teva agilitat mental.

El son és una part important per al desenvolupament de la ment. Quan es té son de qualitat, mantens i formes els camins en el teu cervell que et permeten aprendre i crear nous records per això, quan no es dorm prou és més difícil aprendre, tenir concentració i respondre ràpidament.

És per això que dormir almenys vuit hores al dia ajuda a millorar la capacitat intel·lectual.

El nostre cervell necessita aquest temps per a desconnectar-se i processar tota la informació acumulada durant el dia.





RITME I DURADA DEL SON

Variacions individuals

No tots dormim de la mateixa manera ni necessitem la mateixa quantitat.

En termes generals, el període de son nocturn té una durada de 8 +/- 1 hora. Això no significa que no hi hagi persones que amb 5 – 6 hores es trobin totalment alerta l'endemà, mentre que unes altres necessitin 10 hores de son.

A més, cal considerar la fase en la qual es produeix el son. Alguns individus senten somnolència cap al final de la tarda i són capaces de despertar-se i aixecar-se del llit molt d'hora. En termes col·loquials se'ls coneix com a **aloses**. En canvi, aquells que són capaços de mantenir-se desperts fins a altes hores de la matinada, però que al matí tenen molta dificultat per a matinar se'ls sol denominar com a **mussols**.

També serà necessari considerar les **variacions estacionals**. A l'hora de dormir influeix, com ja s'ha esmentat, la llum ambiental, per tant el son es veurà alterat en major o menor mesura amb els canvis estacionals.



RITME I DURADA DEL SON

Variacions individuals

Edat

L'edat també és un factor a tenir en compte a l'hora de valorar una correcta higiene del son.

- Durant **la infància** els períodes de soni són molt més prolongats; per exemple els lactants mantenen períodes de son diürns de manera intermitent durant tot el dia. Aquesta situació va variant a mesura que el nen creix.
- En torn **als 25 anys**, se sol perdre la capacitat d'iniciar el son en qualsevol moment del dia.
- A més, en termes generals, **cap als 40 anys** comença una etapa en la qual és més habitual que es produeixin sobresalts durant el son i en conseqüència sigui més fragmentat i poc reparador.





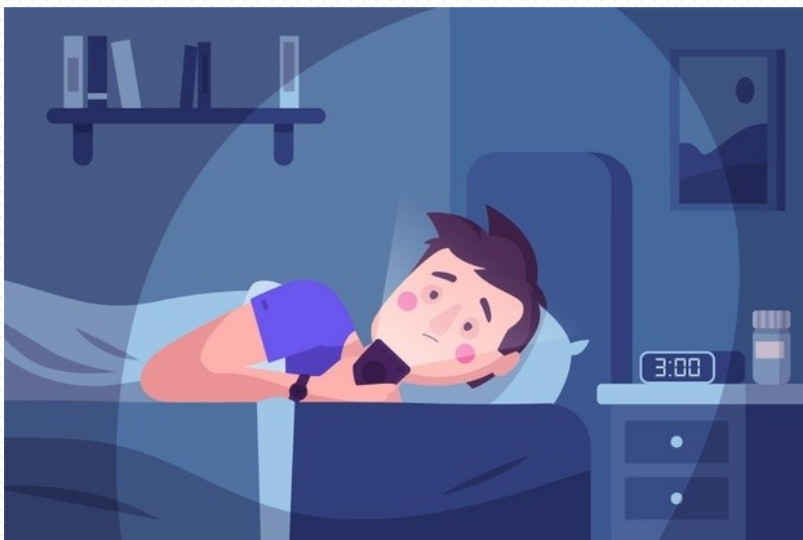
TRASTORNS DEL SON

Classificació

Els trastorns del son es poden classificar en quatre grans grups:

- a. Trastorns amb **somnolència diürna** excessiva (narcolèpsia, síndrome d'apnees del son i hipersòmnia idiopàtica)
- b. Trastorns amb **difficultat per a conciliar i mantenir** el son o **insomni**
- c. Trastorns amb conductes anormals durant el son o **parasòmnies** (somnambulisme, terrors nocturns, malsons)
- d. **Trastorns del ritme** son/obscuritat.

Sent de tots els trastorns el més comú l' insomni.





TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Concepte

Segons la **classificació internacional dels trastorns de son (ICTS-3, 2014)**, l'insomni es defineix com una dificultat persistent en l'inici de la son, la seva durada, consolidació o qualitat que passa tot i l'existència d'adequades circumstàncies i oportunitat per al mateix, i que s'acompanya d'un nivell significatiu de malestar o deteriorament de les àrees social, laboral, educativa, acadèmica, conductual o en altres àrees importants del funcionament humà.

Causes segons la ICTS-3, 2014

La mateixa classificació distingeix **dos grups de causes** que poden alterar el correcte descans damunt les quals es pot actuar mitjançant una adequada higiene del son:

- Aquelles on **el factor desencadenant es troba a l'entorn del pacient**, com per exemple viatges amb canvis d'horari grans, variacions estacionals, entorns sorollosos, etc.



TRASTORNOS DEL SON: L'INSOMNI

Causes segons la ICTS-3, 2014

- En altres ocasions, **és el propi pacient**, qui, ja sigui per uns hàbits inadequats com a consum de cafè o altres substàncies, o per patologia de base, **no aconsegueix conciliar o mantenir el son.**

Per a establir l'origen del problema és necessari realitzar una correcta valoració del pacient.





TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Causes concretes

- Estrès
- Ansietat
- Depressió
- Canvis d'ambient o horaris de treball
- Dolor
- Canvis hormonals (menopausa)
- Medicaments que poden interferir amb el son
- Les substàncies psicoactives
- Desordres mentals
- Alteracions del ritme circadiari , jet-lag)
- La falta d'higiene del son
- Menjar molt i molt tard a les nits
- Practicar esport abans de dormir

L' insomni és **més prevalent** en dones, adults d'edat mitjana o majors, persones que treballen durant la nit, i els pacients amb malalties mèdiques i psiquiàtriques.





TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Tipus

Hi ha dos tipus principals d'insomni:

- **Insomni primari:** quan la causa que ho provoca no s'identifica fàcilment o no està associat a cap altra malaltia .
- **Insomni secundari:** apareix a conseqüència de diferents causes, com ara una malaltia, un trastorn mental, el consum de certes substàncies o medicaments, o l'existència de problemes ambientals (soroll, temperatura) o socials (problemes familiars i laborals, canvis d'horari per treball o viatges).

Però **segons la durada de l' insomni** també pot trobar-se:

- **Insomni de tipus transitori:** la seva durada és inferior a una setmana.
- **Insomni de curta durada o agut:** dura d'una a quatre setmanes.
- **Insomni crònic:** dura quatre setmanes o més.



TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Síntomes

- Dificultat per a agafar el son a la nit (>30')
- Despertar -se durant la nit (+ 3 vegades)
- Despertar-se massa d'hora
- No sentint-se descansat després d'una nit de son
- Cansament durant el dia o la somnolència
- Irritabilitat, depressió o ansietat
- Dificultat per a parar esment, concentrant-se en les tasques o recordar
- Augment d'errors o accidentis
- Maldecaps de tensió
- Angoixa en l'estómac i els intestins (mal de panxa, dolors abdominals)
- Preocupacions en curs sobre el son





TRASTORNOS DEL SON: L'INSOMNI

Quant consultar al metge?



Si l'insomni fa que sigui difícil funcionar durant el dia, consulti al seu metge per a determinar quin podria ser la causa del seu problema i com es pot tractar.

Pot ser necessari el realitzar una avaluació del patró de son en un centre especialitzat.





TRASTORNOS DEL SON: L'INSOMNI

Diagnòstic

Es poden utilitzar diferents eines per a poder establir el diagnòstic del seu problema.

- **Història clínica:** se li preguntarà sobre alguns aspectes de la seva història familiar o d'altres malalties que pugui tenir.
- **Història del son:** es necessita conèixer els seus horaris de somni durant les 24 hores del dia. Per a recollir aquesta informació un **"diari de somni/vigília"**, on vostè anotarà informació relacionada amb el seu son, pot resultar un instrument de gran utilitat. A vegades, pot ser útil recollir informació de la persona que dorm amb vostè, per a conèixer com transcorre el seu son i la possible influència del seu entorn.





TRASTORNOS DEL SON: L'INSOMNI

Diagnòstic

- **Exploració física:** ajuda a saber si els seus símptomes tenen una altra causa que no sigui l'insomni.
- **Qüestionaris:** pot ser que li administrin algun qüestionari específic per a ajudar-lo en el seu diagnòstic o per a veure els canvis que s'experimenten amb el temps.
- Per a descartar qualsevol altre trastorn de son o una altra malaltia, és possible que el seu metge vegi necessari que es realitzi alguna prova complementària.





TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Tractament: tipus

Si l'insomni es produeix com a causa de certes patologies o condicions mèdiques, neurològiques, etc., cal tractar la causa i en moltes circumstàncies **el metge receptarà algun fàrmac o medicament hipnòtic** per al seu maneig.

Les vies terapèutiques no farmacològiques per al tractament de l'insomni són:

- Els suplementes dietètics.
- La teràpia cognitiva conductual per a l'insomni (TCC-I)
- Les mesures d'higiene del son.
- Les teràpies alternatives:
 - La medicina tradicional xinesa.
 - Tècniques de respiració i relaxació.
 - La meditació
 - Les teràpies manuals.
- Altres ajudes complementàries que veurem més endavant, com l'ús dels olis essencials.



TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Tractament farmacològic

- **Hipnòtics Tipus Benzodiazepines:** Aquests medicaments treballen a induir el son. Alguns d'aquests inclouen:
*Temazepam (*Restoril), *Flurazepam (*Dalmane).
- **Hipnòtics Tipus No-Benzodiazepines:** Aquests medicaments treballen a induir el son, però per un mecanisme d'acció diferent. Alguns d'aquests inclouen: *Zolpidem (*Ambien), *Hydroxyzine (*Vistaril), *Diphenhydramine (*Benadryl), *Eszopiclone (*Lunesta), *Doxylamine (*Unisom), *Ramelteon (*Rozerem), *Zaleplon (Sonata), *Suvorexant (*Belsomra).
- **Hipnòtics Tipus Antidepressius:** Aquests medicaments són antidepressius que tenen efecte sedatiu marcat i a vegades s'utilitzen de manera dual per a tractar tant depressió com l'insomni. Alguns d'aquests inclouen: *Mirtazapine (*Remeron), *Trazodone (*Desyrell)





TRASTORNOS DEL SON: L'INSOMNI

Altres tractaments: suplement

La melatonina és la principal hormona implicada en la regulació de l'oscil·lació entre son i vigília. És fàcilment sintetitzable i administrable per via oral, la qual cosa ha propiciat l'interès per usar-la en el tractament de l'insomni. A més, el fet que la seva producció es redueixi amb l'edat, en una relació inversament proporcional a la freqüència de mala qualitat de son, ha reforçat la idea que el seu dèficit és, al menys en part, responsable d'aquests trastorns. En aquesta línia de pensament, remuntar el dèficit que es va instaurant a mesura que transcorre la vida seria una manera natural de restaurar la integritat de la son, que es va perdent amb l'edat. No obstant això, tot i l'innegable atractiu teòric d'aquesta aproximació a el problema de l'insomni, **l'evidència científica que sustenta el possible benefici d'aquesta teràpia substitutiva és escassa**. Ni tan sols estan ben definits els rangs de dosi als quals administrar-la o la formulació farmacològica més adequada.



TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Altres tractaments: suplement. Melatonina

Tot i que en general és segura, **la melatonina no és una substància innòcua**

Possibles efectes secundaris

- Mal de cap
- Marejos
- Nàusees
- somnolència



Possibles interaccions medicamentoses:

- Anticoagulants i antiagregants plaquetaris: Augmenta el risc de sagnat.
- Plantes medicinals i suplementes anticonvulsius: pot augmentar el risc de convulsions.
- Medicaments per a la pressió arterial: pot augmentar l'efecte hipotensor.
- Depressors del sistema nerviós central: pot augmentar l'efecte del medicament.



TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Altres tractaments: suplement. Melatonina

- Medicaments per a la diabetis: pot augmentar l'efecte hipoglucemiant.
- Anticonceptius: es pot produir un efecte sedant additiu i augmentar els possibles efectes secundaris de la melatonina.
- Fluvoxamina (*Luvox): pot augmentar l'efecte de somnolència de la melatonina.
- Immunosupressors. La melatonina pot estimular la funció immunològica i interferir amb la teràpia immunosupressora.
- Medicaments per a disminuir el llindar convulsiu: pot augmentar el risc de crisis epilèptiques.



Consulti els possibles dubtes amb el
seu metge





TRASTORNS DEL SON:L'INSOMNI

Altres tractaments: la teràpia cognitiva conductual vs “píndoles”

Els medicaments per a dormir poden ser un tractament eficaç a curt termini - per exemple, poden brindar alleujament immediat durant un període d'estrès o aflicció -. Però és probable que no siguin el millor tractament a llarg termini.

La teràpia cognitiva conductual per a l'insomni pot ser una bona opció de tractament si tens problemes per a dormir a llarg termini, si et preocupa la dependència de somnífers o si els medicaments no són eficaços o causen efectes secundaris molestos.

A diferència de les pastilles, la teràpia cognitiva conductual per a l'insomni tracta les causes de fons, en lloc de només alleujar els símptomes.

Però es requereix molt temps i esforç perquè funcioni. En alguns casos, una combinació de somnífers i teràpia cognitiva conductual per a l'insomni pot ser el millor abordatge.



LA TERÀPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Com funciona la teràpia cognitiva conductual per a l'insomni (TCC-I)?

- La **part cognitiva** de la TCC-I ensenya a la persona a reconèixer i canviar les creences que afecten la seva capacitat de dormir. Aquest tipus de teràpia pot ajudar a controlar o eliminar els pensaments negatius i les preocupacions que la mantenen desperta.
- La **part conductual** de la TCC-I ajuda a la persona a desenvolupar bons hàbits de son i a evitar els comportaments que impedeixen dormir bé.



desmotivaciones.es

Mirar la hora

y calcular las horas que acabarás durmiendo.



LA TERÀPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Tècniques de la TCC-I

Segons les teves necessitats, el/la terapeuta pot recomanar-te algunes de les següents tècniques de la TCC-I:

- **Teràpia de control de l'estímul.** Aquest mètode ajuda a eliminar els factors que condicionen la teva ment per a oposar resistència al son. Per exemple, podries aprendre a establir un horari constant per a ficar-te al llit i aixecar-te, a evitar les migdiades, a usar el llit solament per a dormir i mantenir relacions sexuals, i a sortir de l'habitació si no pots agafar el son abans dels 20 minuts, i a tornar al llit sol quan estiguis somnolent.
- **Restricció del son.** Estar recolzat en el llit quan estàs despert pot convertir-se en un hàbit que produeix un son deficient. Aquest tractament redueix el temps que passes en el llit, la qual cosa produeix la privació parcial del son i augmenta el teu cansament la nit següent. Una vegada que aconseguixes dormir millor, s'augmenta gradualment el temps que passes en el llit.



LA TERÀPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Tècniques de la TCC-I

- **Higiene del son.** Aquest mètode de teràpia implica canviar hàbits d'estil de vida bàsics que influeixen en el son, com fumar o beure massa cafeïna en les últimes hores del dia, beure massa alcohol o no realitzar exercici de manera regular. També consta de consells que t'ajuden a dormir millor, com a maneres de relaxar-te una o dues hores abans d'anar a dormir.
- **Millora de l'entorn per a dormir.** Aquesta tècnica ofereix maneres perquè puguis crear un entorn còmode per a dormir, com mantenir la teva habitació tranquil·la, fosca i fresca, no tenir un televisor a l'habitació i ocultar el rellotge de la vista.
- **Entrenament de relaxació.** Aquest mètode ajuda a calmar la ment i el cos. Els enfocaments comprenen meditació, visualització guiada, relaxació muscular, entre altres.





LA TERÀPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Tècniques de la TCC-I

- **Romandre despert d'una manera passiva.** També coneguda com a “intenció paradoxal”, aquesta teràpia implica evitar qualsevol esforç per quedar-se adormit. Paradoxalment, preocupar-se per no poder dormir pot, en realitat, mantenir-te despert. Desfer-se d'aquesta preocupació pot ajudar-te a relaxar-te i al fet que et resulti més senzill quedar-te adormit.
- **Bioretroalimentació.** Aquest mètode et permet observar signes biològics, com la freqüència cardíaca i la tensió muscular, i et mostra com adaptar-te a ells. És possible que el teu especialista del son et doni un dispositiu de bioretroalimentació perquè t'emportis a la teva llar a fi de gravar els teus patrons diaris. Aquesta informació pot ajudar a identificar patrons que afecten el son.

L'enfocament de tractament més eficaç pot combinar diversos d'aquests mètodes.



HIGIENE DEL SON

Les mesures d'higiene del son poden dividir-se en **4 grups segons els factors** sobre els quals incideix:

- ritme circadiari
- canvis fisiològics amb l'edat
- factors desencadenants de sobresalts o despertar
- consum de substàncies.

Per a reconèixer la seva eficàcia, aquestes pautes s'han de seguir durant un mínim de quatre a sis setmanes.





HIGIENE DEL SON

Factors que poden provocar sobresalts

Es tracta d'un conjunt de **factors que provoquen estrès psicofisiològic** i impedeixen la conciliació del son.

Poden estar relacionats amb:

- **La mateixa persona:** preocupacions com a exàmens, problemes de salut, conflictes familiars, etc..., fins a situacions laborals o d'un altre tipus, de les quals no és possible “desconnectar”. També tenim el cas de la persona que mira de manera insistent el rellotge i pensa en el temps que li queda per a aixecar-se.

Amb freqüència aquestes persones es beneficien de la realització d'un ritual abans de ficar-se al llit. Aquest pot consistir a elaborar una llista amb les preocupacions que li impedeixen dormir, anotant al costat les possibles solucions.





HIGIENE DEL SON

Factors que poden provocar sobresalts

- **Elements de l'entorn** que generen aquesta situació d'estrès. Per exemple, variacions estacionals, entorns sorollosos.

Les persones afectades per l'entorn necessiten dur a terme el seu propi ritual, per exemple comprovar que tot està en el seu lloc, les finestres i portes tancades, etc.





HIGIENE DEL SON

Guia de pautes

Postura correcta per dormir





HIGIENE DEL SON

Guia de pautes

1. **No prendre substàncies excitants** com a cafè, te, alcohol, tabac, etc., especialment durant la tarda o al final del dia.
2. **Prendre un sopar lleuger** i esperar una o dues hores per a ficar-se al llit. No anar-se al llit amb sensació de fam. Es pot prendre un got de llet calenta (sense xocolata) o una infusió (sense teïna) per a afavorir la relaxació abans d'anar a dormir.
3. **Realitzar exercici físic** però evitar fer-ho a última hora del dia, ja que activa l'organisme.
4. **Evitar migdiades prolongades** (no més de 20-30 minuts) i mai per la tarda nit.
5. Si s'està **prenent medicació** cal tenir en compte que alguns medicaments poden produir insomni.





HIGIENE DEL SON

Guia de pautes

6. **Mantenir horaris de son regulars**, ficant-se al llit i aixecant-se sempre a la mateixa hora. Si no s'aconsegueix agafar el son en uns 15-20 minuts sortir del llit i relaxar-se en un altre lloc per a tornar al llit quan aparegui la son.
7. **Evitar l'exposició a llum brillant** a última hora de la tarda i a la nit si existeixen problemes per a agafar la son.
8. **No realitzar en el llit tasques que impliquin activitat mental** (llegir, veure tv, usar ordinador, etc.).
9. És imprescindible **mantenir un ambient adequat** que afavoreixi i ajudi a mantenir el son. S'ha de procurar tenir una temperatura adequada, evitar sorolls, usar colors relaxants, un llit confortable etc. Evitar els ambients no familiars o no habituals a l'hora de dormir.
10. Si és necessari es pot **realitzar un ritual** abans de ficar-se al llit que inclogui conductes relaxants com escoltar música tranquil·la, rentar-se les dents, una dutxa temperada, etc.



HIGIENE DEL SON

Consum de substàncies

Existeixen nombroses substàncies de consum habitual, que poden afectar la son.

- **CAFEINA:** la cafeïna provoca un augment en el temps necessari per a iniciar la son, però a més és causa d'un increment en el número de despertessis, és a dir que la son és més superficial. També sol influir en què els episodis de son siguin més breus.

Es tracta d'un **efecte dosi dependent**.

Depenent del tipus de cafè i de la seva forma de preparació, el contingut de cafeïna pot variar considerablement des de 30 a 150 o 200 mg per tassa, mentre que el te o les begudes de cola es troben entre 50 – 75 mg. Per regla general, el son s'afecta en qualsevol persona si se superen els 400 mg al dia. Tot i això, cal considerar les variacions personals, segons les quals existeixen individus en els quals l'efecte de la cafeïna pot arribar a durar entre 8 i 12 hores.



HIGIENE DEL SON

Consum de substàncies

- **ETANOL:** el primer que hem de dir és que, tot i la gran acceptació social que té, des del punt de vista sanitari no es pot recomanar el consum d'alcohol. Segons l'Informe Mundial de Situació sobre Alcohol i Salut 2018 publicat per la OMS, el 2016 van morir més de 3 milions de persones a conseqüència del consum nociu d'alcohol, el que representa 1 de cada 20 morts. Més de les tres quartes parts d'aquestes morts van correspondre a homes. En general, el consum nociu d'alcohol causa més de el 5% de la càrrega mundial de morbiditat.

Parlam d'una substància que encara que inicialment afavoreix el començament del son, posteriorment el fragmenta. I a més:

- A causa d'altres efectes que posseeix, és capaç d'afegir símptomes que alterin el son, fent que no sigui reparador (cefalea, malestar general...).
- Encara que els efectes poden durar entre 2 – 3 hores, en alguns individus poden persistir fins i tot quan l'alcohol ja no és detectat en sang.



HIGIENE DEL SON

Consum de substàncies

➤ ETANOL

A més, també té seriosos **efectes sobre la respiració**, per la qual cosa totes aquelles persones amb problemes respiratoris, no han d'ingerir-ho abans d'anar a dormir. En general, es recomana evitar-ho sempre a l'hora de dormir, però especialment en aquelles persones amb el risc de patir una síndrome **d'apnea/ hipopnea del son** com a homes d'edat mitjana, dones després de la menopausa o en roncadors.

També han **d'evitar-ho les persones que prenguin substàncies amb efecte hipnòtic sedant.**





HIGIENE DEL SON

Consum de substàncies

- **NICOTINA:** la nicotina presenta un efecte contrari en funció de la seva concentració, és a dir de la quantitat de substància en sang.
 - **Quan és poca**, mostra efectes sedants i relaxants.
 - **Quan és alta**, té efecte euforitzant que impedeix el son i afavoreix la seva fragmentació. Sempre cal evitar fumar a l'hora d'anar-se a dormir.

A més, cal no oblidar que amb freqüència el **consum de nicotina s'associa a la ingesta d'alcohol o cafeïna, per la qual cosa els efectes es sumen.**

Encara que sempre cal tractar a cada persona de manera individual, hi ha una sèrie de normes, les quals es poden considerar generals, que s'afegeixen a altres tractaments en el cas de l'insomni:

- Les teràpies cognitiu/conductuals i només en cas necessari
- Els fàrmacs hipnòtic sedants, però sempre de manera transitòria.



HIGIENE DEL SON

Consum de substàncies

LIMITA EL CONSUMO DE NICOTINA,



ALCOHOL Y CAFEÍNA





HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

Els bons hàbits alimentaris i nutricionals son essencials per a mantenir l'organisme relaxat i poder dormir. L'ideal és sopar lleuger, mínim unes tres hores abans d'anar-te'n al llit.

- Un excés de sucres o menjar grassos, poden desestabilitzar directament l'equilibri intern, provocant insomni.
- Per contra, existeixen aliments útils per a millorar el descans.

Alimentos para combatir el estrés y la ansiedad

Aguacate  Aporta potasio, contiene fibra, vitamina B y grasas monoinsaturadas que son necesarias para la salud del cerebro. También disminuye la presión arterial.	Salmon  Aporta ácidos grasos y Omega 3, su alto contenido de magnesio ayuda a la relajación, combate la inflamación y regula el azúcar en la sangre.
Naranja  Su vitamina C reduce el cortisol y la presión arterial, evitando el estrés. Además, fortalece el sistema inmunológico.	Chocolate  Reduce el cortisol, calma la ansiedad y libera reacciones químicas del cerebro, que nos hacen sentir mejor.
Espárragos  Aportan alto contenido de ácido fólico, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad.	Arándanos  Contienen antioxidantes y vitamina C, su consumo es ideal para reparar nuestras células y combatir el estrés.



HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

➤ Els lactis

Ja sigui el tassó de llet o la porció de formatge, els lactis són de gran ajuda per a agafar el son. La llet i els seus productes derivats contenen **triptòfan**, un aminoàcid que estimula la producció de **serotonina**. La serotonina és un neurotransmissor que actua com a sedant i inductor del son, i que té efectes calmants i sedants quan s'allibera en el nostre organisme.

➤ Infusions d'herbes naturals

Les infusions d'herbes naturals com per exemple la Passiflora, Til·la, Rosella de Califòrnia, o la Valeriana, tenen un efecte demostrat com a **inductors del son i sedants** sobre el sistema nerviós central.

Actualment existeixen en el mercat fórmules en diferents formats, com a infusions, comprimits, o gotes amb una mescla dels diferents principis actius.



“Herba” i “natural” no són sinònims d'innocu



PLANTAS CON EFECTOS RELAJANTES

Pasiflora



Mejora los estados de irritación y ansiedad

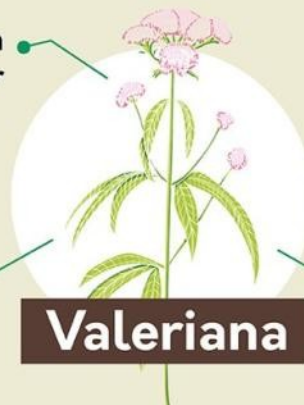
Ayuda a dormir

Alivia la fatiga muscular

Alivia la **tensión muscular**

Ayuda a conciliar el sueño

Valeriana



Mejora la **calidad del sueño**

Actúa como **sedante suave**

Ayuda a dormir mejor



Melisa

Potente **relajante y tranquilizador natural**



HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

Alguns menjars afavoreixen el son.

Són els que contenen aliments **rics en l'aminoàcid triptòfan**, el qual participa en la síntesi de la serotonina. Podem trobar triptòfan en la llet i els seus derivats, els ous, les llegums, nous. Llavors de gira-sol i blat de moro, el tofu, que a més aporten calci i vitamines del grup B.

Els aliments amb un alt contingut en carbohidrats naturals (pa, plàtan, suc de poma, figues, dàtils...) ajuden a alliberar el triptòfan, tot i que s'ha de vigilar l'ingesta calòrica que suposen.





HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

Alguns beneficis del triptòfan

- Millora el son i ajuda en la relaxació.
- Té propietats antidepressives i ajuda a disminuir l'ansietat pel menjar, per la qual cosa resulta d'utilitat en les dietes per a perdre pes.
- Segons un estudi que signen investigadors de la Universitat Duke de Carolina de Nord (EUA), revela que les fruites, les verdures, les hortalisses i els productes lactis són alguns dels aliments que empitjoren el sabor de tabac. Això vol dir que els aliments rics en triptòfan podrien ajudar a deixar el tabac.

Alguns aliments a evitar abans d'anar a dormir



- Mantega, embotits
- Salses picants
- Gelats
- Caramels, xocolata



HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

ALIMENTOS que te ayudan **A DORMIR**

L-triptófano

Es el principal precursor de la **serotonina** y la **melatonina**.

La **serotonina** es importante para el bienestar, mientras que la **melatonina** es un activador cerebral del sueño.



Queso
Yogurt
Leche
Pavo
Cacahuetes
Huevos
Piña
Garbanzos
...

Melatonina

Es una hormona que influye directamente en la mejora de la **calidad del sueño**, por ser la responsable de los ciclos sueño-vigilia.



Fresa
Plátano
Cerezas
Maíz
Vino tinto
Tomate
Arroz
...

Lactucario

A esta sustancia, se le confieren propiedades **relajantes y sedantes**.



Lechuga
silvestre

Vitamina B6

Esta vitamina hace que el cerebro genere niveles óptimos de **serotonina y melatonina**.



Espinacas
Zanahorias
Guisantes
...

Magnesio

Ayuda a la conciliación de un **sueño profundo**, evitando los molestos despertares nocturnos y el sueño superficial.



Nueces
Remolacha
...

Omega 3 y 6

Un mayor nivel de estos ácidos grasos aumenta la capacidad de conseguir un **sueño reparador**, largo y profundo.



Pescado azul
Frutos secos
Aceite Oliva
...



HIGIENE DEL SON

Nutrició i alimentació

Triptòfan, melatonina i serotonina

Recordem:

La melatonina és una hormona que regula els cicles de son i vigília. Es produeix a partir de la serotonina, coneguda com "**hormona de la felicitat**". La serotonina es sintetitza a partir del triptòfan, que s'obté a través de la dieta o de complements alimentaris. És per això que per millorar la regulació de la son hem de potenciar la ingesta d'aliments rics en triptòfan, per així afavorir la fabricació de melatonina en l'organisme. La melatonina és el "rellotge biològic" de el cos humà i determina el seu ritme circadià.

Algunes funcions de la serotonina

- Controla l'estat d'ànim
- Controla l'activitat del sistema nerviós
- Controla la fam
- Equilibra el desig sexual
- Estabilitza les emocions
- Controla els cicles de son, conjuntament amb la melatonina



L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

La medicina tradicional xinesa

Té efectes molt beneficiosos per al tractament de l'insomni, atès que en tracta la persona de manera integral i no sols un símptoma; fent servir

l'acupuntura, la fitoteràpia xinesa, l'auriculopuntura o el massatge Tuina, pot millorar una sèrie de símptomes acompanyants. Això que vol dir?

Per exemple, es pot patir insomni, juntament amb estrès, opressió toràcica, ansietat, cefalees i dolor menstrual. Es pot tractar l'insomni però a més millorar els altres símptomes alhora.

Aquesta és la base de les teràpies alternatives, entre elles la Medicina Tradicional Xinesa. No sols es tracta un símptoma, sinó tots els símptomes alhora.





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

La medicina tradicional xinesa

L'acupuntura

L'acupuntura és una tècnica curativa que existeix des de fa almenys 2.500 anys. Considera el cos humà com un sistema de “fluxos d'energia”. Quan aquests fluxos són equilibrats, el cos està saludable. La malaltia no és definida pel nom d'una malaltia. En canvi, un acupuntor parlarà sobre els “desequilibris d'energia”.





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

La medicina tradicional xinesa





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Respiració i relaxació

Les tècniques de relaxació estan indicades en els trastorns d'ansietat i estrès, per a afavorir un adequat descans i son.

Preparació

- Practicar la relaxació assegut
- Procura que els peus toquin el sòl i que estiguin paral·lels
- Utilitza roba còmoda
- Procura que la llum sigui l'adequada
- Aparta't de qualsevol estímul que pugui interrompre la relaxació
- Mentalitza't, pensa que aquest moment de relaxació és un moment només per a tu



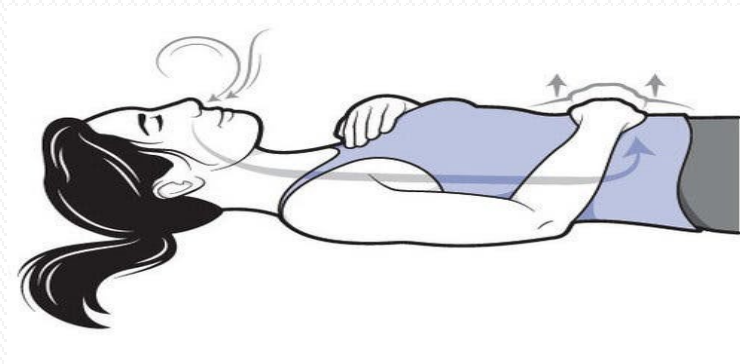
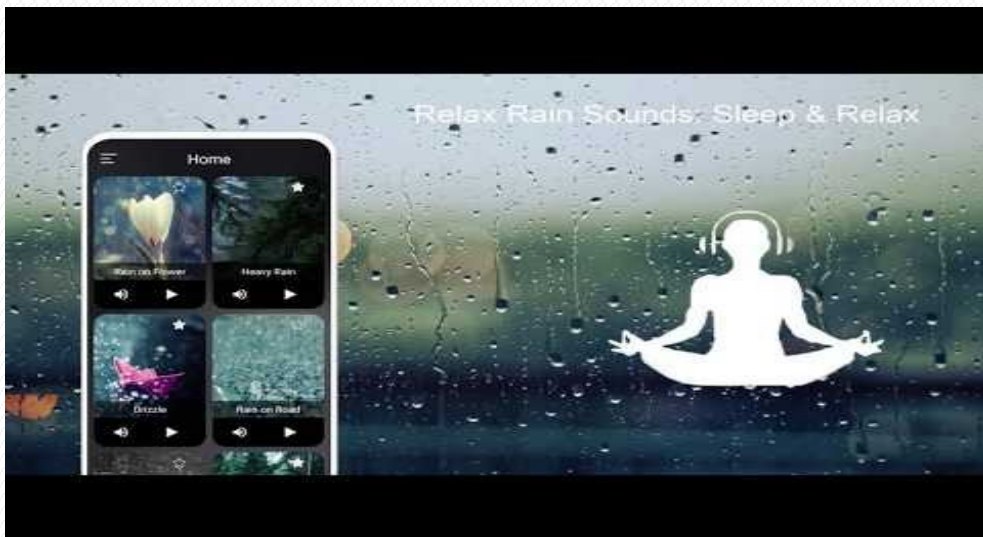


L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Ajudes complementàries

Tècniques de relaxació: Apps gratis d'ajuda per a dormir: **Rain Rain Sleep Sounds**

Una de les apps per a dormir més simples i efectives. Els sons suaus com la pluja t'ajuden a quedar-te adormit? Llavors pot ser que **Rain Rain Sleep Sound** sigui el que estàs buscant per a millorar el teu descans.





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

RESPIRAR PARA DORMIR MEJOR

Técnica mindfulness de respiración consciente

Es una forma de decir 'chao' a lo que pasó en el día y concentrarte en tu respiración

1. **Busca** un espacio silencioso y con luz tenue y siéntate en una postura cómoda
2. **Cierra** los ojos y sonríe
3. **Inhala** sin prisa contando hasta 4, haz una pausa de 1 o 2 segundos y exhala contando hasta 4. Para volver a inhalar, espera 1 o 2 segundos. Cuando el aire entre en ti, imagínalo 'dando un paseo' por tu cerebro. Es normal que tus pensamientos no se aquieten, solo acepta lo que pensaste y vuelve a tu respiración
4. **Repite** esa respiración durante 15-20 minutos. Luego acuéstate, sin juzgarte por el resultado del ejercicio





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Meditació guiada per dormir

A youtube trobareu moltes meditacions guiades

La meditación y el mindfulness te permiten relajarte y lograr un sueño más profundo y reparador.



Procesos a los que puede ayudar la meditación:



Crear nuevas neuronas y conexiones neuronales.



Memorización.



Concentración, análisis y enfoque durante el día.



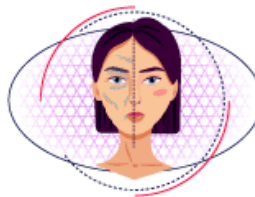
Mejor frecuencia circulatoria



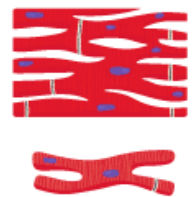
Los pulmones se hacen más fuertes.



Sistema inmune más protegido.



Retrasa el envejecimiento.



Se reparan los tejidos y músculos.

¡Escucha la meditación guiada para dormir profundo y logra un buen descanso!



L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Teràpies manuals

- **La Biodinàmica Craneosacral**, a través d'un tacte molt subtil, regula el descans i la relaxació, actuant sobre el sistema nerviós parasimpàtic.
- Altres tècniques manuals com el **Quiromassatge**, el **Shiatsu** i la **reflexoteràpia podal** també són útils per a actuar sobre la musculatura, oxigenar els músculs i regular tensions. D'aquesta manera, el cos té més facilitat per a dormir.





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Teràpies manuals



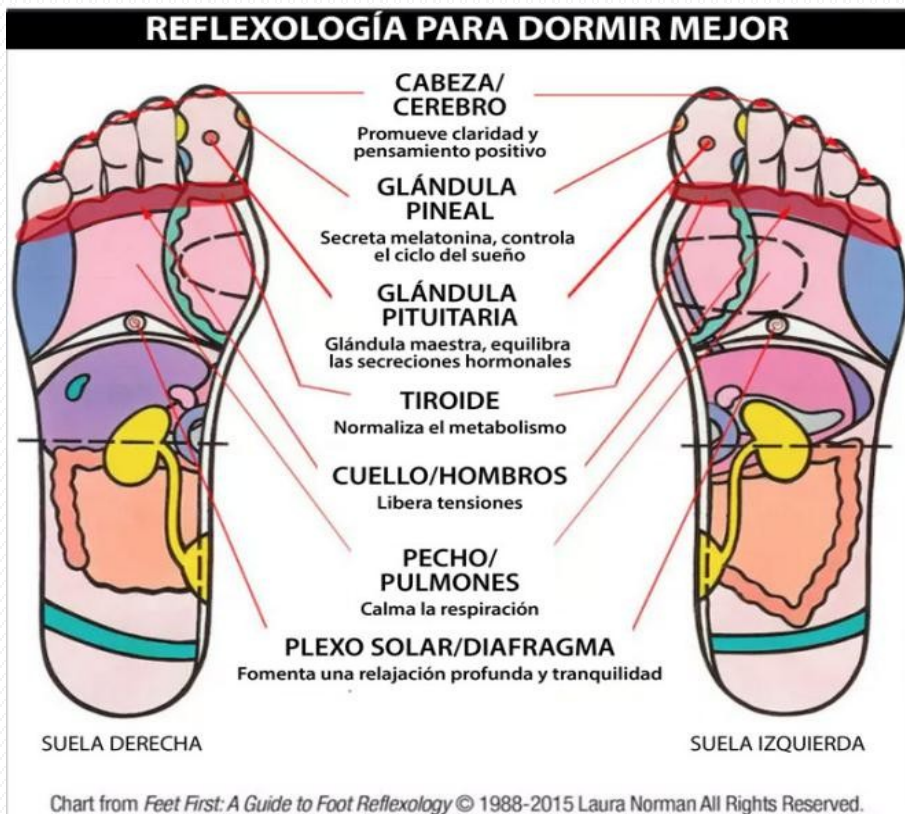


L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Teràpies manuals: la reflexologia podal

- Alleugereix la sensació de pesadesa a les cames i als peus.
- Alleugereix les tensions del cos, sobretot al clatell.
- Millora tota mena de contractures musculars. Millora molt els quadres d'estrès.
- El massatge realitzat produeix una sensació de relaxació i benestar físic i mental.





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Tècniques complementàries

Teràpies manuals: la reflexologia podal

Contraindicacions

- Processos aguts de febre, infeccions agudes
- Osteoporosi als peus o a les cames
- Malalties isquèmiques del cor (angina de pit, infart de miocardi recents)
- Embaràs de risc





L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Ajudes complementàries

Els olis essencials



Els olis essencials són extractes molt concentrats, que a més tenen una alta capacitat de **penetració a través de la pell**. Un cop són absorbits, són capaços d'assolir el torrent sanguini i limfàtic.

Per inhalació, els olis essencials actuen súper ràpidament per aquesta via. Un cop l'essència arriba a la mucosa nasal, s'absorbeix i provoca un estímul als nervis olfactoris.

És per això que cal parar atenció i aplicar-los seguint certes precaucions:



L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Ajudes complementàries

Els olis essencials: precaucions

- ⚠ No s'ha d'aplicar mai un oli essencial directament sobre la pell. Sempre s'ha de diluir en oli vegetal (l'oli portador és indiferent)
- ⚠ La concentració d'oli essencial en un producte cosmètic destinat a ser aplicat sobre el contorn ocular o sobre les aixelles ha de ser més reduïda que en altres casos, ja que són zones molt sensibles.
- ⚠ En cas de tenir la pell sensible, només heu d'utilitzar certs olis essencials, els que no tinguin capacitat sensibilitzadora. Si vols fer ús de qualsevol altre, el millor és que consultis amb el teu metge.
- ⚠ No has de fer servir productes cosmètics que continguin olis essencials si estàs embarassada o donant el pit.
- ⚠ No aplicar olis essencials als menors de 6 anys.
- ⚠ No exposar-se al sol després d'aplicar-se productes cosmètics que continguin olis essencials fotosensibilitzants. En general es tracta dels olis essencials procedents dels cítrics.
- ⚠ Les persones amb patologies coronàries o neurològiques n'han de limitar l'ús.



L'INSOMNI. ALTRES TRACTAMENTS

Ajudes complementàries

Olis essencials que ens ajuden a dormir

Us adjuntam els enllaços a pàgines de persones expertes en aromateràpia. Insistim en la necessitat de prendre les precaucions esmentades i fins i tot consultar al metge en cas de dubtes.

- Blog d'aromateràpia de n'Antònia Jover
"CUERPOMENTE "

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/aceites-esenciales-dormir_1342

- Blog d'aromateràpia de na María Carrasco
"Cosmética natural casera y aromaterapia"

<https://aroma-terapia.es/cosmetica-natural-casera/perfumes-colonias-ambientadores/bruma-para-dormir-bien/>

- Blog d'aromateràpia de na Laura Mestres
<https://aromatraining.com/laura-mestres/>



DIARI DE SON/VIGÍLIA

Avaluació dels progressos

Com puc avaluar els meus progressos amb l'insomni?
El diari de son/vigília és una eina que es pot utilitzar per a recollir informació sobre els teus horaris de son; però també et pot ajudar per a veure els progressos que aconseguix posant en pràctica els consells proposats anteriorment.

En ell la persona registra l'hora de ficar-se al llit, el temps que triga a adormir-se, la freqüència amb què es desperta durant la nit i l'hora d'aixecar-se al matí.

A continuació et proposem un model de diari de son/vigília. Emplenar-ho tots els matins, en funció dels records de la nit anterior. I emplenar-ho cada nit, per a informar sobre les condicions del son durant el dia (per exemple, migdiades). Ombrejar les caselles que corresponen a les hores de son i migdiada.

Assenyali en el diari la informació que s'indica a continuació:

- Hora de ficar-se al llit: A
- Hora d'aixecar-se: L
- Hora en què s'apaga la llum (fosc): O
- Despertars nocturns: D
- Llum encesa ,etc: E

DIARIO DE SUEÑO-VIGILIA

FECHA

DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								

Ejemplos:

DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
1																		AO				D			
DD/MM/AA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
1						L												AE	O						





PER A REFLEXIONAR SOBRE ALGUNES CREENCES ERRÒNIES RELACIONADES AMB L'INSOMNI

Les nostres creences també poden influir en l' inici i el manteniment de l' insomni. A vegades caldria intentar corregir unes **certes idees i actituds errònies** que es tenen sobre l' insomni.

Les següents recomanacions t'ajudaran en aquest sentit:

- Examina a què atribueixes les causes de l'insomni. A vegades l' insomni ocorre per factors que podem controlar (haver pres alcohol, per exemple) i en altres ocasions per factors que no podem controlar (un disgust recent, per exemple).
- Mai hem de forçar-nos a dormir si no tenim son. El son és un procés fisiològic.
- No li donis tanta importància al son. Tots podem tenir en algun moment una nit d'insomni.
- Sigues realista sobre les hores de son nocturn que pots aconseguir.



PER A REFLEXIONAR SOBRE ALGUNES CREENCES ERRÒNIES RELACIONADES AMB L'INSOMNI

- Desenvolupa una certa tolerància a l'efecte d'una nit d'insomni. Després d'una nit d'insomni és normal sentir-se esgotat; fes activitats plaents. No tot el que t'ocorri serà degut a l'insomni.
- No en donis la culpa de tot el dolent que ocorre durant el dia únicament a l'insomni. Examina quines altres coses han pogut causar el teu baix rendiment, el teu malestar o la sensació de cansament.





Li dedico temps suficient a dormir?

A continuació, et deixo el link per a realitzar un test, per a conèixer les respostes de les següents preguntes:

- Són compatibles els meus horaris de son, treball i activitat social?
- És suficient el temps que li dedico al son?
- Són adequats els horaris que dedico a dormir?

Aquest test és recomanat per la Societat Espanyola del Son, i elaborat per la Universitat de Múrcia per a celebrar aquest dia.

<https://www.um.es/cronobiologia/taller-del-relojero/autoevaluacion/>



HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



VS



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:



Energía



Atención



Creatividad



Memoria



Rendimiento



Menos
Accidentes

Entre un 6 y un 21 % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



VS



Pautas a tener en cuenta antes de dormir:



VS



VS



VS

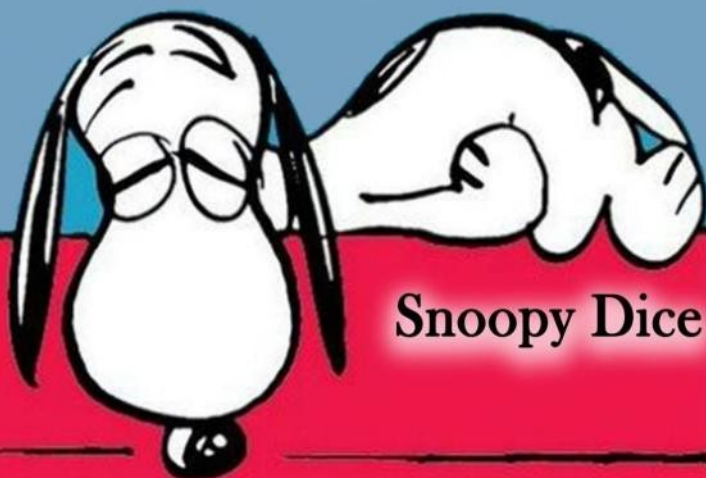


Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.





De noche me duermo
tarde...
y todas las mañanas
me arrepiento



Snoopy Dice



Tengo la
SENSACION
de que debería
estar
durmiendo...

ImageChef.com

- **Fonts Informatives (castellà):**

- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/02_que_es.html
- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/pacientes/06_tratamiento.html
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/dormirbien.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/problemasdesue%C3%B1o.aspx>
- ❖ Medline
<https://medicoplus.com/neurologia/serotonina>



LECTURES RECOMANADES

NO PUEDO DORMIR

CÓMO DORMIR RÁPIDO Y VENCER
EL INSOMNIO PARA SIEMPRE



Un método efectivo y natural para eliminar
los trastornos del sueño y no depender de
pastillas para dormir

Ronna Browning



CONTACTES



*Isabel Macia Martinez .Infermera del Treball.
Ext.69865 ; correu: imacia@dgun.caib.es

*Begoña Muñoz Mansilla. Infermera del Treball.
Ext.69869 mbmunoz@dgun.caib.es