

Estudis científics sobre la qualitat del son

Un son d'alta qualitat consisteix a adormir-se ràpidament, dormir tota la nit i llevar-se revitalitzat/da. La nostra conducta pot influir en com aconseguim aquest bon son



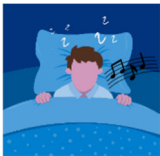
Una quantitat adequada de son de qualitat pot **allargar la vida**.

*Dew MA et al. "Healthy older adults' sleep predicts all-cause mortality at 4 to 19 years of follow-up." Psychosom Med. 65: 63-73 (2003).



La manca de son pot produir canvis en l'activitat funcional de les **cèl·lules immunològiques**.

*Palmbad, J. et al. Stressor exposure and immunological response in man: interferon-producing capacity and phagocytosis. J. Psychosom. Res. 20: 193-199 (1976).



Qui escolta **música suau** i lenta a l'hora de dormir experimenta canvis físics: ritme més lent de la respiració i la circulació, que contribueixen a un son tranquil.

*Lai HL & Good M. "Music improves sleep quality in older adults." J Adv Nurs 49(3): 234-44 (2005)



Persones que van fer **ioga regularment** van notar molta menys pertorbació del son, amb més qualitat, es van adormir abans, amb més durada del son i menys ús de medicaments per dormir.

*Cohen L, Warneke C, et al. "Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma." Cancer 100(10): 2253-60 (2004).

*Pine Street Foundation

El Prat. el meu lloc al món

6a FESTA DE LA SALUT

Descans

IDE L'ACTIVITAT FÍSICA

**GIMCANA
EXHIBICIONS
TALLERS
ACTIVITATS DIRIGIDES**

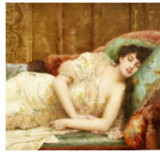
Dissabte 22 d'abril
Pl. Catalunya
De 10.30 a 13.30 h
i de 16.30 a 19.30 h

elprat.cat
Ajuntament del Prat de Llobregat

HIGIENE DEL SON



Ves a dormir quan tinguis son: Si no t'adorms en 20 minuts, lleva't i fes alguna cosa avorrida fins que tinguis son. Evita la llum brillant durant aquest temps.



No facis migdiada: Així tindràs més cansament a l'hora de dormir. Si necessites una migdiada, fes-la abans de les 3 i durant menys d'una hora.



Ves a dormir a la teua hora: Lleva't i ves a dormir tots els dies a la mateixa hora, fins i tot el cap de setmana. És més fàcil conciliar el son quan es té un cicle regular.



Fes exercici: L'exercici regular pot millorar el patró de son, però cal fer-ne almenys quatre hores abans d'anar a dormir.



Crea rituals de son: Cal donar al cos senyals que és hora de dormir, com escoltar música relaxant, prendre una infusió d'herbes o meditar.



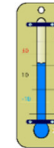
El llit només per dormir: No hi miris la tele o el mòbil, ni hi treballis o estudiïs.



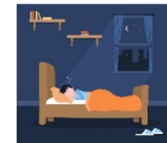
Evita la cafeïna, la nicotina i l'alcohol: Cafeïna i nicotina són estimulants i l'alcohol pot fer que el son sigui pobre i fragmentat. S'han d'evitar almenys 4 hores abans d'anar a dormir.



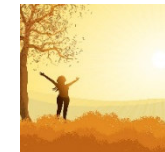
Fes un sopar lleuger: Anar a dormir amb l'estómac molt ple pot interferir en el son.



Refresca l'habitació: Dormir en un ambient caldejat pot ser difícil. Es recomana tenir l'habitació a 18 o 19 graus, amb un bon nòrdic o prou mantes i flassades.



Mantén la foscor i evita els sorolls: Evita l'entrada de la llum amb persiana, cortines gruixudes o, fins i tot, un antifaç. Fes servir taps per a les orelles o posa't soroll blanc.



Reajusta el teu rellotge biològic: Quan et llevis, surt de casa i posa't de cara al sol durant 15 minuts.

Salut emocional

Mantenir uns bons hàbits d'higiene del son és fonamental per assolir un bon estat de salut mental i emocional, ja que:

- Una bona qualitat del son comporta molts beneficis, com ara la millora de l'estat d'ànim i de la capacitat de concentració, d'aprenentatge i de memòria.
- Els trastorns del son poden incrementar el risc de patir trastorns mentals, com ara depressió i ansietat, o poden agreujar-ne els símptomes.