

*“Per gaudir
d'una bona salut
i un descans adequat,
és important seguir
una rutina i mantenir
els horaris de son”*

Unitat
Multidisciplinar de
Trastorns del Son

Servei de Pneumologia
i Al·lèrgia

www.santpau.cat



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

CONSELLS PER DORMIR Bé

HIGIENE DEL SON

Unitat
Multidisciplinar de
Trastorns del Son

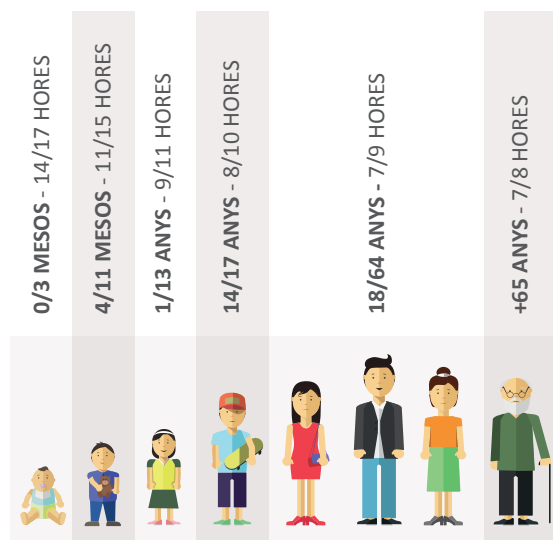
LA IMPORTÀNCIA DELS HORARIS DE SON

És fonamental regularitzar els horaris del son, necessitem tenir una rutina per mantenir un descans adequat i, com a conseqüència, gaudir de bona salut.

Per això, cal que no hi hagi més de dues hores de diferència entre els dies feiners i festius.

Evitar la migdiada si contribueix a una major dificultat per dormir a la nit o a un son més fragmentat i curt.

HORES NECESSÀRIES PER UN SON SALUDABLE RELACIONAT AMB L'EDAT



SON I ENTORN AMBIENTAL

- Procurar pintar l'habitació amb tons pastels o neutres.
- L'àrea de treball hauria d'estar fora de l'habitació.
- Mantenir l'habitació neta i ordenada.
- Evitar col·locar accessoris a l'habitació que no tinguin relació amb el son (televisor, ràdio i ordinador).
- Escollir un matalàs de fermesa mitjana.
- Assegurar que l'ambient per dormir sigui silenciós.
- Dormir a les fosques.
- Evitar l'ús dels dispositius electrònics amb emissió de llum, almenys dues hores abans d'anar a dormir.

SON I ESPORT

- Intentar no fer activitat esportiva 3 hores abans d'anar a dormir. Establir horaris regulars d'entrenament.
- Dutxar-se amb aigua calenta abans de dormir pot facilitar l'inici del son.
- En cas de competicions per la tarda-nit, es recomana fer una migdiada després de dinar.

SON I ALIMENTACIÓ

- Establir una rutina d'hàbits dietètics i horaris de menjar.
- És aconsellable anar a dormir 2 hores després de sopar.
- Moderar el consum de begudes com cafè, te o xocolata.
- Abans d'anar a dormir limitar la ingesta hídrica.
- No consumir aliments que produeixin flatulència, acidesa o refluxe.
- Evitar el consum excessiu d'alcohol.
- Abans d'anar a dormir intentar no prendre aliments rics en aminoàcids: carn vermella, ous i pernil i altres aliments rics en vitamina C, com el kiwi i la taronja.
- Ingerir aliments rics en triptòfan (precursor de la melatonina i serotonina), com làctics, fruits secs o peix blau.

