

**Mantingues el teu son
per combatre amb força
el coronavirus!**

Unitat Multidisciplinar del Son
Servei de Pneumologia
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

El son és un factor essencial per a la nostra salut física i mental, indispensable per a la protecció i resposta davant qualsevol infecció. La resposta del sistema immunitari està en relació directa amb la quantitat i la qualitat del son.

En l'entorn sanitari en els que ens trobem actualment, el manteniment d'un son reparador és difícil per:

- L'increment de l'estrès i l'ansietat.
- Son insuficient (jornades allargades, recuperació del son inadequada,...).
- Son fragmentat durant les nits de treball a l'Hospital (avisos, sorolls,...).
- Ruptura dels ritmes circadianis (torns rotatoris).

Conseqüències de la privació de son

- **Somnolència diürna.** Disminució de l'atenció i rendiment, lapses, descens del judici crític o major nombre d'errors amb conseqüències en decisions importants amb risc per a la seguretat del sanitari i del pacient.
- **Disminució de la fortalesa del sistema immunitari.** El son ajuda a restaurar el sistema immunitari mitjançant l'increment de citocines i de l'habilitat de les cèl·lules T per adherir-se i destruir les cèl·lules infectades, entre d'altres. La privació de son ens fa més propensos a emmalaltir davant l'exposició al virus i disminueix la capacitat de recuperació de la malaltia.
- **Increment de la reactivitat a l'estrès.** La falta de son altera la regulació del cortisol, mantenint uns nivells alts durant la nit que dificulten la conciliació del son i provoquen un despertar precoç.
- **Augment de la labilitat emocional.** La falta de son afecta l'estat d'ànim, amb major irritabilitat, mal humor o ànim negatiu amb mal control de les respostes emocionals interpersonals.

Actuacions per disminuir la somnolència

Durant el dia, a la feina

- **Exposició màxima a la llum** al matí (o abans d'anar a treballar en el torn que correspongui). En canvi, posa't ulleres i evita el sol si has fet torn de nit en sortir de la feina, perquè puguis dormir a l'arribar a casa.
- **Reconeix els pics de somnolència!** Busca un moment per a un breu descans, per menjar, per veure alguna cosa o per sortir a l'exterior i incrementa la intensitat de llum.
- **Ajuda't de migdiades:**
 - Preventives: abans d'entrar a treballar, en especial torns de tarda i nit.
 - Compensatòries: per disminuir el deute de son acumulat, després de treballar.
 - De rescat: moments crítics a la feina.

Actuacions per disminuir la somnolència

- **Ajuda't de migdiades:**

De quina durada? segons la perspectiva de temps de son no interromput del que disposes:

- **Curtes:** màxim 20 minuts, per no entrar en son profund i evitar la inèrcia de son al despertar (temps amb capacitat de rendiment disminuït).
- **Llargues:** 90 minuts (30-180 m). Temps per realitzar un o dos cicles de son.

Quan?

- Si és possible aprofita els períodes circadianis de màxima propensió al son (2-5 am, 2-5pm), evitant les hores vespertines, per no alterar el son nocturn.
- Si no és possible, i tens necessitat, sempre que puguis!
- Pots disminuir més ràpidament la inèrcia de son amb cafeïna i exposició a llum brillant al despertar.

Actuacions per disminuir la somnolència

A l'arribar a casa

Amb la sobrecàrrega laboral i emocional de la situació actual, és molt important establir **un període de relaxació** abans de dormir:

- Desconnecta de l'activitat viscuda a l'Hospital. Si no és necessari, no miris el correu ni el whatsapp de feina.
- Disminueix l'exposició als mitjans audiovisuals o digitals d'informació sobre el coronavirus.
- Si et costa baixar la tensió acumulada durant el dia, procura realitzar exercici al tornar de la feina, en la mesura que puguis (classes virtuals, aparells gimnàstics), sense fer exercici vigorós just abans d'anar a dormir.

Mantingues **el màxim de regularitat en els horaris de son nocturns**.

- Tot i que et quedi poc temps per a altres activitats de lleure, prioritza dormir entre 7 i 9 hores.
- Incrementa les hores de son en les nits prèvies als torns que ja saps que dormiràs poc.

Actuacions per disminuir la somnolència

A l'arribar a casa

Estableix unes **rutines de son abans de dormir.**

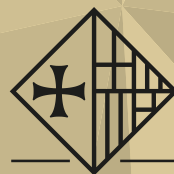
- Si és possible apaga el mòbil o no el deixis al costat del llit. El neguit d'escoltar o contestar missatges dificulta l'inici i manteniment del son. Avisa que en cas d'urgència, et truquin.
- Minimitza el temps d'exposició als dispositius digitals. La llum inhibeix l'alliberació de melatonina retardant l'inici del son.
- Realitza activitats que per a tu siguin relaxants, però sense que interfereixen en els horaris de son. Per exemple, pren un bany calent o fes estiraments.
- No vagis al llit sense haver sopat. Menja sa, evitant sucres i hidrats de carboni.
- L'alcohol no és un bon aliat per dormir. Provoca somnolència, però ens dona un son de mala qualitat.

Actuacions per disminuir la somnolència

A l'arribar a casa

Mantingues un **entorn apropiat per dormir**.

- Habitació fosca, independent de l'hora, tanca persianes o posa't un antifaç.
- La temperatura òptima està entre els 18-20°C.
- Si hi ha sorolls, posa't taps a les orelles o utilitza sorolls blancs.
- Si no pots dormir, no miris l'hora i no t'esforcis per intentar agafar el son. Com més ho intentis, més et despertaràs. Llegeix una estona o escolta música relaxant.
- Utilitza hipnòtics de vida mitjana curta de manera molt puntual.
- No és recomanable fer servir la melatonina si fas canvis de torns seguits.



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA