



**Unitat de Son**  
Clínica Girona

## La Unitat de Son de la Clínica Girona s'adhereix el 14 de Març al dia mundial del somni: "Respira bé, dorm millor, és salut"

Respirar correctament i dormir bé a la nit és de vital importància per a la salut general. Estils de vida saludables incidiran en un bon somni millorant la seva qualitat de vida.

### **Somni reparador: Com saber si el seu somni és reparador?**

El somni de bona qualitat és continu, ininterromput, profund, i de durada adequada. Si el seu somni és reparador es sentirà descansat i en forma durant tota la jornada. En cas contrari disminuirà la seva concentració, la seva capacitat de producció, la seva atenció i capacitat de mantenir-se alerta. La somnolència diürna pot ser perillosa i provocar accidents al volant.

### **Respiració regular.**

Les persones amb apnea obstructiva del son desperten molt sovint durant la nit per respirar. Un dels factors de risc més significatius per a l'apnea del son és tenir sobrepès o obesitat. L'acumulació de greix a la via aèria superior pot reduir l'obertura de la gola, mentre que un gran abdomen pot interferir amb l'acció de bombament del diafragma. Altres factors de risc per a l'apnea del son són els fàrmacs hipnòtics, sedants o relaxants, el tabac i alcohol i en els nens, les amígdales grans. És important actuar sobre aquests factors en plantejar el tractament de les apnees: en alguns casos resultarà suficient i en altres serà una mesura complementària a tenir en compte.

**Vida saludable:**"Una vida saludable condueix a un somni saludable, així com un somni de bona qualitat dóna qualitat de vida".

Estar despert i descansat et fa sentir bé i t'ajuda a portar una vida saludable fent exercici regular i seguint uns hàbits alimentaris correctes. Mentre que un somni de mala qualitat i poc profund pot produir cansament i apatia, que desemboca en conductes sedentàries, augment de la gana i una major ingesta calòrica.

### **Declaració Dia Mundial del Son:**

- Mentre que la somnolència i l'insomni constitueixen una epidèmia global que amenacin la salut i la qualitat de vida,
- Mentre es pugui prevenir i tractar la somnolència i l'insomni,
- Mentre que la presa de consciència professional i social sigui el primer pas sobre el qual actuar,
- **DECLAREM** que els desordres del son es poden prevenir i tractar mèdicament en qualsevol país del món.