



Unitat de Son
Clínica Girona S.L.

Dra. Inés Galofré
Dra. Pilar Santacana



13 DE MARÇ, DIA MUNDIAL DEL SON

"WHEN SLEEP IS SOUND, HEALTH AND HAPPINESS ABOUND"

"Quan el son és reparador, la salut i la felicitat abunden"

Per vuit anys consecutius, es celebra Dia Mundial del Son, DMS, organitzat pel WASAM, un any més la Unitat de Son de la Clínica Girona s'hi adhereix.

Aquest any amb el lema "When Sleep is Sound, Health and Happiness Abound", pretén ser una crida d'atenció i una iniciativa d'acció per donar a conèixer el son i les seves alteracions a la societat.

Aquest any està focalitzat en l'insomni, dificultats per a conciliar el son, despertar al llarg de la nit o llevar-se al matí amb sensació de no haver descansat bé, amb son insuficient o poc reparador.

"Quan el son és reparador, la salut i la felicitat abunden".

Son reparador: Respirar correctament, amb un son profund i continuat donarà com a resultat un son de bona qualitat, i reparador, "sleep sound". Si es així al dia següent ens sentirem descansats i alerta. En cas contrari probablement patim d'insomni que afectarà de forma negativa en tots els àmbits del nostre dia a dia (cognitiu, físic i anímic).

- **Problemes de salut:** Patir insomni augmenta el risc de les alteracions cardiovasculars, dèficits cognitiu y de memòria. Els nens insomnes presenten dificultats en l'aprenentatge i problemes de conducta. Les persones amb son fragmentat i poc reparador presenten amb freqüència HTA, diabetis, obesitat i altres trastorns mèdics.
- **Trastorns afectius:** Nombrosos estudis mostren que las persones amb insomni pateixen més símptomes de ansietat i depressió que els bons dormidors. La mala qualitat del son afecta el nostre humor i les nostres relacions socials i personals. Un bon son afavoreix la nostra pròpia felicitat i la de qui ens envolta, amics, familiars, companys de feina, evitant l'agreujament de moltes malalties.