

No pots dormir? Prova aquests consells i deixa de contar ovelles

- Mantenir horaris regulars per a gitar-se i per alçar-se
- Evitar tasques que impliquen activitat mental al llit (llegir, TV, ordinador, etc.)
- Evitar dormir pel dia
- Fer exercici físic però evitar-lo a última hora del dia
- Tenir una rutina d'accions per a gitar-se
- Reduir el consum de cafeïna, nicotina o alcohol al final del dia
- Prendre un sopar lleuger i esperar almenys dues hores per a gitar-se
- Ambient adequat que afavorisca i ajude a mantenir el son (temperatura adequada, sorolls, exposició a llums brillants, llit confortable, etc.)

La higiene del son ens
ajuda a tindre una
millor qualitat de vida.

Dorm bé, viu millor!

**Val la pena
intentar-ho, no
creus?**



Asociación Española del Sueño
www.asenarco.es



15
NOVEMBRE
2018

**DORM BÉ,
VIU MILLOR !**



Z z z

Et costa dormir?
T'alces cansat o cansada?
Et despertes a meitat nit i no pots
tornar a dormir?

T'influeix la falta de son en el teu
treball o en les teues tasques
personals?

Vols saber com podries resoldre
aquestes qüestions?

Mantenir una higiene del son
adequada ens aporta multitud
de beneficis com ara:

Augmenta la memòria i ens
permet prendre millors
decisiones

Millora el rendiment
esportiu i la vida sexual

Redueix l'estrès, la irritabilitat
i fomenta la creativitat

Retarda l'envelliment i
potència l'expectativa de vida

Ens protegeix de malalties
cardiovasculares i rebaixa l'estrès

1 Per què es necessari dormir?

Dormir és una activitat necessària
perquè s'estableix l'equilibri físic
i psicològic bàsic de les persones.

Al llarg de la son, travessem
etapes que assegurin que el nostre
organisme torne a funcionar amb tot
el seu potencial.



2 Quantes hores son les ideals?

Les hores que hem de dormir per
tenir un son reparador depenen
de la persona, l'edat, l'activitat
diària i l'estat emocional.

El temps ideal de son ha de ser el
que ens permeta realitzar les
activitats diàries amb normalitat.

No obstant això, la mitjana d'hores
de descans per a un adult sa és de
6 a 8 hores.

3 Què passa quan no descansem prou?

Quan dormim poc podem
experimentalment:

Menor tolerància a l'estrès

Alteració de la memòria

Dificultat de concentració

Disminució de l'optimisme
i la sociabilitat

Reducció de la creativitat
i la innovació

Augment de la pressió arterial
en repòs

Increment del consum d'aliments

Creix el risc de morbiditat
cardíaca

