

“*Uneix-te al món del son; conserva els teus ritmes per gaudir de la vida*”

NÚRIA ROURE
DIRECTORA DE L'INSTITUT
DEL SON A LLEIDA



Avui, 16 de març, és el Dia Mundial del Son, que aquest any té per lema *Uneix-te al món del son; conserva els teus ritmes per gaudir de la vida*.

L'objectiu d'aquest dia és difondre la importància del somni en la qualitat de vida i de la salut de les persones. Avui dia se sap que és fonamental dormir les hores necessàries perquè el nostre cos humà funcioni de forma adequada. I no només és important la quantitat d'hores de son, sinó també la qualitat d'aquestes hores. És necessari que les hores que dormim siguin reparadores.

Sabem que si el nostre son no és de qualitat aquest fet també pot afectar la nostra salut física i mental. Són molts els problemes de salut i trastorns afectius associats a una

dificultat en l'inici i/o manteniment del son. Igualment, necessitem que el nostre son, a més, es realitzi conforme als horaris interns establerts pel nostre ritme circadià. Tenir rellotge social i ambiental d'acord amb el nostre rellotge biològic facilitarà que el nostre son aparegui de forma més natural i sense dificultats a l'hora de conciliar i de mantenir-ho.

Els estudis demostren que una gran part de la població, al voltant del 30% , sofriran algun trastorn del son en la seva vida, i que molts d'ells ho mantindran si no realitzen tractament. És molt important el descans des dels primers mesos/anys de vida. Una intervenció precoç pot prevenir alteracions més severes en l'edat adulta.

D'aquí la gran importància de conèixer de forma objectiva com és la qualitat del nostre son. Realitzant una prova de son podem descartar els més de 40 trastorns de son que poden provocar patologies tan diverses com a hipertensió, obesitat, patologies cardiovasculars, somnolència durant el dia, accidents laborals o de tràfic, depressió, ansietat i deterioració cognitiva entre d'altres.

Cada vegada coneixem millor els diferents trastorns del son i tenim més eines per tractar-los. Patologies com la Síndrome del cap que explota, o la sexomnia són alteracions poc conegudes i que, com totes les patologies del son, tenen tractament.