

nota de premsa

El HUGC celebra el dia mundial del son, una patologia que afecta al 25% de la població

Sant Cugat del Vallès, 14 de març de 2018. L'Hospital Universitari General de Catalunya s'uneix a la celebració del Dia Mundial del Son, el pròxim divendres 16 de març, a través de la seva unitat liderada pel Dr. Eduard Estivill. Es tracta d'un servei mèdic on s'estudien i es tracten els problemes relacionats amb el son, com els roncs i les parades respiratòries (apnees), tots els tipus d'insomni, el mal descans, el son excessiu durant el dia, el somnambulisme i les dificultats que tenen alguns nens per començar a dormir o mantenir el son durant tota la nit. Des de la Unitat del Son del Dr. Estivill es col·labora de manera multidisciplinària amb Otorinolaringòlegs, Pneumòlegs, Neuròlegs, Pediatres, Cardiòlegs, Reumatòlegs, Psiquiatres, Odontòlegs i Psicòlegs.

Amb un estand informatiu, situat al vestíbul principal de l'Hospital, pacients, treballadors, usuaris i acompanyants podran rebre tota la informació relacionada amb aquesta unitat i amb una patologia de gran prevalença. A la nostra societat, el 25% de la població pateix les conseqüències del mal son en alguna de les seves manifestacions. No es tracta de malalties aïllades sinó del avís sobre una prèvia irregularitat d'origen físic o psíquic. Encara que sempre han existit persones amb dèficit de son, no ha estat fins les últimes dècades quan s'han considerat alteracions del son com una distorsió de la salut que modifica i condiciona la nostra vida.

Els trastorns del son afecten a milions de persones a diari. Insomni, somnolència diürna, hipersòmnia, apnea del son o somnambulisme son alguns d'ells. És per això que el Dia Mundial del Son es un dia que se celebra cada any per recordar-nos la importància de dormir i de tractar els trastorns relacionats amb el son. El dia va ser decretat per la World Sleep Society, una organització fundada per la Asociación Mundial de la Medicina del Sueño i la Federación Mundial del Sueño.

Es tracta d'un esdeveniment anual, destinat a ser una celebració del son i una crida a la acció sobre qüestions importants relacionades amb el son. El lema d'aquest any es "Uneix-te al mon del son, preserva els ritmes per a gaudir de la vida". Aquests ritmes son els ritmes circadianis que fan referencia a un cicle dins del cos. Els factors naturals del cos produeixen ritmes circadianis, però els factors ambientals, com la llum solar, també els modifiquen. S'ha descobert que preservar els ritmes circadianis regulars, redueix el risc de trastorn del son, trastorn de la salut mental i problemes de salut crònics, com l'obesitat i la diabetis.

El son sa es un dels tres pilars de la bona salut juntament amb una dieta equilibrada i l'exercici regular. Les persones que dormen una nit sencera sense interrupcions experimenten taxes més baixes de pressió arterial alta, diabetis, obesitat i altres malalties cròniques.

nota de premsa

El HUGC celebra el dia mundial del son, una patologia que afecta al 25% de la població

Molts trastorns del son són previsibles o tractables, encara que, menys d'un terç dels pacients busquen ajuda professional. Els problemes del son constitueixen una epidèmia global que amenaça la salut i la qualitat de vida de fins a un 45% de la població mundial. Una millor comprensió del procés del son i més investigació en aquesta àrea de la medicina ajudarà a reduir la càrrega dels trastorns del son a la societat.

Els tres elements de bona qualitat del son són:

- a. Duració: la duració del son hauria de ser suficient per estar descansat i alerta l'endemà.
- b. Continuïtat: els cicles de son han de ser seguits, sense interrupcions.
- c. Profunditat: el son ha de ser suficientment profund per a ser refrescant i restaurador.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el major grup hospitalari d'Espanya i el tercer d'Europa. Conta amb més de 35.000 treballadors en més de 120 centres sanitaris, entre els que es troben 45 hospitals que ofereixen 6.800 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Gipúzkoa, etc.

El grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals son universitaris) i la investigació medico-científica (compta amb el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, l'únic centre investigador privat acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

A més, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant més de 1.600 projectes d'investigació a tota Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit tasques capdavanteres, essent els pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre altres.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45