

Tenir cura del son durant les vacances d'estiu

Ara que comencen les vacances, és important saber quins són els factors que alteren el nostre somni durant aquesta temporada. Per què es presenten complicacions en vacances a l'hora d'agafar el son? Quins són els factors que impedeixen un bon descans? Àlex Pastor, infermer especialista en neurofisiologia i trastorns de la son i coordinador assistencial de la Unitat de la Son Dr. Estivill de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens dóna unes claus.

Hi ha diverses causes que poden provocar alteracions de la son durant les vacances, com:

- Lloc: Adequar-se a un nou entorn pot provocar alteracions en la rutina que poden provocar problemes de son. Acostumar-se a un nou lloc, la seva olor, els seus sons pot generar certa ansietat i/o temors que podria provocar problemes per agafar el son.
- Plans i itineraris: La planificació de certes rutes turístiques i/o visita de noves destinacions de vacances poden generar ansietat provocant problemes a l'hora d'agafar el son. Especialment si la destinació turística presenta una cultura molt diferent de la del passatger, idioma diferent o fins i tot si aquesta destinació presenta certs problemes socioeconòmics i/o socials.
- Jet Lag: El jet lag pot provocar insomni o una adaptació de la son tardà. El canvi d'horari entre país d'origen - país de destinació implica que has d'acomodar els teus ritmes i rutines a un nou cronograma, i això l'organisme ho nota.

Els primers símptomes del jet lag que podem patir són cefalees, ansietat, desgana, cansament ... entre d'altres.

- Alimentació: L'alimentació repercuteix en els nostres hàbits de son i en la qualitat de descans.

Durant les vacances nostra alimentació s'adequa al ritme de vida de vacances, on els àpats de vegades no compleixen amb requeriments nutritius, però a més solem menjar a deshores, i més tard de les hores a què estem acostumats. Els excessos en el menjar i l'augment del consum d'alcohol són més habituals, i això fa que el nostre somni es vegi afectat per aquestes rutines.

- Llit: Tant el matalàs com el coixí són elements molt importants per a algunes persones.

Dormir en un llit que no és la seva i no utilitzar el seu propi coixí, fa que no se sentin a gust en aquest entorn, i això, pot generar problemes de son, ja que els costa adaptar-se i sentir-se còmodes en un entorn que no és l'habitual

Hi una infinitat de factors externs que poden incidir en les nostres rutines de son i provocar insomni durant les vacances, per la qual cosa és important que cuidem el nostre somni, ja que és bàsic per tenir energia i una vida activa, i per descomptat gaudir de les nostres vacances.