

nota de premsa

## ENEMICS DEL BON DORMIR

**Sant Cugat del Vallès, 01 de juliol.** Sabem qui són els enemics de la bona dormir? Segur que hem sentit moltes coses al respecte però anem a saber-ho tot seguit amb tots els detalls que ens comenta el Dr. Eduard Estivill, responsable de la Unitat de la Son Dr. Estivill de l'Hospital Universitari General de Catalunya i Hospital Quirónsalud Vallès.

**La cafeïna.** S'ha d'evitar el consum a partir de les quatre de la tarda. Si bé és cert que molta gent no la relaciona amb el mal dormir si consumeixen altes dosis d'aquest estimulant durant el dia després es dorm malament.

**L'alcohol.** Agreuja l'insomni i altera la fase REM, en la qual l'organisme es recupera. En petites dosis indueix a la son, al principi, però a mesura que és metabolitzat per l'organisme, produeix insomni.

**Sopar massa o molt poc.** Un sopar copiosos abans d'anar a dormir no permetrà dormir bé mentre que un sopar massa escassa farà que ens despertem a mitjanit amb gana.

**Els greixos en els aliments.** En els sopars cal evitar els plats grassos ja que poden produir ardor d'estómac a causa de la seva difícil digestió.

**Sopar tarda.** L'estómac a l'estar en posició horitzontal, afavoreix el pas dels sucus gàstrics i àcids a l'esòfag. Això genera una mala digestió i afavoreix el malestar i l'acidesa. Es recomana sopar de manera moderada dues hores abans d'anar a dormir.

**Fumar.** De procurar evitar fumar dues hores abans d'anar a dormir. La nicotina és un poderós estimulant.

**Ingerir abundants líquids abans d'anar a dormir.** Procurar no prendre líquids dues hores abans d'anar a dormir. La necessitat d'anar al bany interromp el son.

## nota de premsa

### ENEMICS DEL BON DORMIR

#### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 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 a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, 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 multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45