

La qualitat de la son i les altes temperatures

Les altes temperatures nocturnes són una de les causes d'insomni, comporten dificultat per al descans i impliquen major cansament, apatia i irritabilitat. “És evident que la calor afecta de forma negativa a la qualitat del nostre son, que disminueix a partir dels 24 °C de temperatura nocturna, afectant fins i tot a aquelles persones que acostumen a agafar bé el son”, explica 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.

Pastor sosté que “l'elevació de la temperatura corporal complica l'entrada en un somni profund i, per tant, que no s'arribi a aconseguir un son reparador. A mesura que augmenta la temperatura ambient, la durada dels cicles de la son s'escurça.

A més, una major temperatura corporal fa que el cervell generi menys melatonina, l'hormona que segrega el cos humà i que actua com a reguladora i precursora de la son, fonamental per dormir bé”.

“Hi ha altres factors externs que regulen la secreció d'aquesta hormona, encara que el principal i més important és l'exposició a la llum i a la foscor. Quan la retina percep la llum, modula la síntesi de l'hormona i ajuda a sincronitzar el nostre ritme circadiari i el nostre ritme vigília-son; així el cos sap quan ha d'induir a la son”, afegeix l'especialista en trastorns de la son. Petits nuclis situats al cervell modulen els ritmes d'alerta i de son, i també l'autoregulació de la temperatura corporal. El ritme circadiari necessita estímuls externs com la llum, la temperatura i els hàbits per mantenir sincronitzat, i es pot veure alterat per hàbits inadequats com un excés de llum, temperatura o horaris desestructurats.

Per al descans, i estar en les millors condicions durant el dia, és essencial dormir bé. I en aquests dies d'estiu amb una onada de calor... cal intentar dormir el més frescos i hidratats possible per poder agafar el son.

Àlex Pastor ens dóna unes pautes per dormir bé a l'estiu:

- Seguir les rutines de son habituals fins i tot en els horaris d'anar a dormir i aixecar-se.
- Evitar les migdiades més llargues de 30 minuts
- Sopars lleugers i almenys dues hores abans d'anar a dormir.
- Mantenir l'habitació ventilada durant el dia i amb una temperatura entre 20 °C i 22 °C durant la nit.
- Mantenir-se ben hidratat amb aigua o begudes sense cafeïna ni estimulants
- Dutxar-se amb aigua tèbia o temperada abans d'anar a dormir.
- Utilitzar pijames de cotó.
- Utilitzar roba de llit de cotó o lli

La qualitat de la son i les altes temperatures

- Evitar dormir amb l'aire condicionat encès, es poden fer servir ventiladors, però evitar que ens doni el corrent d'aire directament.
- Fer esport durant el dia però evitar a últimes hores prèvies a anar-nos-en a dormir.

Si seguint aquestes pautes no s'aconsegueix combatre l'insomni és important acudir a una unitat especialitzada en trastorns de la son on s'avaluaran i diagnosticaran les alteracions de son de forma personalitzada.