

## Millorar la salut a través del son

Entre les tasques per a millorar la nostra salut i qualitat de vida que ens hem posat en iniciar 2021 hauríem d'incloure dormir bé. El son profund és un dels tres pilars de la bona salut juntament amb una dieta equilibrada i la pràctica d'exercici de manera regular. Encara que els estudis mostren que la majoria dels espanyols reconeixen que dormir 7-9 hores és el recomanable, només el 30% admet dormir aquestes hores entre setmana. Actualment, es calcula que, aproximadament, més del 50% de la població presenta dificultats per a agafar el son, un 32% refereix tenir un son no reparador i fins a un 35% acaba el dia amb signes de fatiga i somnolència.

Tenint en compte que la falta de son afecta de manera directa a la nostra salut i a la nostra qualitat de vida, el Dr. Francisco Segarra, expert en medicina del son i Coordinador de la Unitat de Patologia del Son Dr. Estivill de l'Hospital Universitari General de Catalunya, fa un crit d'atenció "sobre la importància de dormir bé per a tenir una vida saludable. Si bé és cert que existeixen moltes causes mèdiques, psicològiques o del son que poden alterar el nostre descans nocturn i que poden i han de ser tractades pels especialistes, no és menys cert que fins i tot avui, la falta de conscienciació general sobre aquesta qüestió, especialment en els joves, fan que el son no sigui percebut fins i tot com un hàbit de vida saludable". Existeixen altres aspectes que ja estan molt interioritzats per la població com a afavoridors de salut i el benestar com són la idoneïtat de mantenir una dieta saludable i equilibrada o realitzar exercici de manera regular. "Desgraciadament, continuem robant temps al son en part a causa de la poca importància que li concedim com a hàbit de vida saludable" manifesta Segarra.

Nombrosos estudis relacionen dormir poc (menys de 5 hores) amb malalties cardiovasculars, càncer, trastorns metabòlics, etc. que es tradueixen fins i tot en un augment de la taxa de mortalitat. No obstant això, les persones amb un son profund i sense interrupcions experimenten taxes més baixes d'hipertensió arterial, diabetis, obesitat i altres malalties cròniques, inclosa la salut psicològica.

El Dr. Segarra explica que "encara que existeixen aproximadament 100 trastorns del son, la majoria són tractables pels Experts en Medicina del Son". Per això, l'especialista en medicina del son recomana:

- Incorporar el son com a "hàbit de vida saludable" dormint les hores necessàries segons l'edat (7-9 hores en els adults).
- Respectar de manera estricta les Normes d'Higiene del Son per a poder dormir bé.
- Consultar amb l'especialista si el son no es percep com a reparador.
- Mantenir una dieta equilibrada i realitzar exercici regular per a afavorir el son i també la nostra salut.
- Controlar les condicions ambientals adequades per al son (temperatura 18-21°, silenci, fosc, matalàs adequat).
- Mantenir horaris regulars de son-vigília.
- Evitar l'automedicació per a dormir més.

## Millorar la salut a través del son

### 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