

Per què dormim?

Dormim per a poder estar desperts, així com estem desperts per a poder dormir. L'estat de vigília es genera durant el son i l'estat de son es genera durant la vigília. La ciència i l'experiència han demostrat que el dormir és una activitat absolutament necessària per a l'ésser humà, però ningú ha estat capaç d'explicar per què passem tant de temps en aquest estat.

L'única cosa certa és que si intentem suprimir el son de forma continuada, apareixen alteracions en el nostre organisme que ens condueixen irremissiblement a la mort.

Alguns individus creuen que ells no dormen mai. El que els succeeix, no obstant això, és que entren en petits episodis de somnolència que es denominen microsomis. Així, encara que tenen la sensació subjectiva de no dormir, aquests períodes petits de descans els són suficients per a no morir.

Moltes persones encara creuen que «dormir és perdre el temps». Acudeixen al metge per a demanar-li algun sistema o algun fàrmac per a no tenir son després d'haver dormit només tres o quatre hores. La inconsciència i la ignorància es troben en la base d'aquesta creença. El procés de vigília es genera durant el son. El nostre cervell, a partir de diferents processos bioquímics que tenen lloc durant la nit, és capaç d'estar despert durant el dia. Si no donem temps al cervell perquè es produeixin aquests processos —seria el cas de dormir menys de set hores—, l'endemà patirem les conseqüències.

És com si durant la nit es recarreguessin «les piles» que ens mantenen desperts durant el dia.

També està molt estesa la idea que es pot adormir tres o quatre hores entre setmana i «recuperar» el somni perdut durant la fi setmana. És com si diguéssim que podem menjar una taronja diària durant cinc dies i després esmorzar, menjar i sopar cinc vegades el dissabte i el diumenge «per a recuperar». Sí que és veritat que, si dormim poc entre setmana, dormirem més el cap de setmana, però no per això deixarem de sofrir les conseqüències de dormir poc els dies laborables.

Per què dormim?

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