

# No pots dormir? Prova aquests consells i deixa de contar ovelles

- Mantenir horaris regulars per a gitar-se i per alçar-se
- Evitar tasques que impliquen activitat mental al llit (llegir, TV, ordinador, etc.)
- Evitar dormir pel dia
- Fer exercici físic però evitar-lo a última hora del dia
- Tenir una rutina d'accions per a gitar-se
- Reduir el consum de cafeïna, nicotina o alcohol al final del dia
- Prendre un sopar lleuger i esperar almenys dues hores per a gitar-se
- Ambient adequat que afavorisca i ajude a mantenir el son (temperatura adequada, sorolls, exposició a llums brillants, llit confortable, etc.)

La higiene del son ens  
ajuda a tindre una  
millor qualitat de vida.

**Dorm bé, viu millor!**

**Val la pena  
intentar-ho, no  
creus?**



Asociación Española del Sueño

[www.asenarco.es](http://www.asenarco.es)

Ministerio de Sanidad, Consumo y  
Bienestar Social

[www.bemocion.mscbs.gob.es](http://www.bemocion.mscbs.gob.es)

15

NOVEMBRE  
2018

**DORM BÉ,  
VIU MILLOR!**



Zzz

Et costa dormir?

T'alces cansat o cansada?

Et despertes a meitat nit i no pots tornar a dormir?

T'influeix la falta de son en el teu treball o en les teues tasques personals?

Vols saber com podries resoldre aquestes qüestions?

Mantenir una higiene del son adequada ens aporta multitud de beneficis com ara:

Augmenta la memòria i ens permet prendre millors decisions

Millora el rendiment esportiu i la vida sexual

Redueix l'estrès, la irritabilitat i fomenta la creativitat

Retarda l'envelliment i potència l'expectativa de vida

Ens protegeix de malalties cardiovasculars i rebaixa l'estrès

## Per què es necessari dormir?

1

Dormir és una activitat necessària perquè s'estableix l'equilibri físic i psicològic bàsic de les persones.

Al llarg de la son, travessem etapes que asseguruen que el nostre organisme torne a funcionar amb tot el seu potencial.



## Quantes hores son les ideals?

2

Les hores que hem de dormir per tenir un son reparador depenen de la persona, l'edat, l'activitat diària i l'estat emocional.

El temps ideal de son ha de ser el que ens permeta realitzar les activitats diàries amb normalitat.

No obstant això, la mitjana d'hores de descans per a un adult sa és de 6 a 8 hores.

3

## Què passa quan no descansem prou?

Quan dormim poc podem experimentar:

Menor tolerància a l'estrès

Alteració de la memòria

Dificultat de concentració

Disminució de l'optimisme i la sociabilitat

Reducció de la creativitat i la innovació

Augment de la pressió arterial en repòs

Increment del consum d'aliments

Creix el risc de morbiditat cardíaca

