



10 consells per dormir saludablement



És recomanable que les persones de 18 a 64 anys dormiu entre 7 i 9 hores diàries. Els consells següents us hi ajudaran:



Habitueu-vos a anar a dormir i a llevar-vos sempre a la mateixa hora, fins i tot els caps de setmana.

Això ajuda a regular el rellotge biològic i facilita agafar el son i romandre adormit durant la nit. Trieu l'hora en què de manera natural us ve la son.



Practiqueu una rutina relaxant abans d'anar a dormir.

Una activitat relaxant, lluny de llums brillants que poden causar excitació o ansietat, ajuda a separar el temps de son del d'activitat i facilita el son profund durant la nit. Llegir o escoltar música suau us ajudarà a estar relaxats.



Limiteu les migdiades.

Una migdiada curta aporta energia però, si en anar a dormir us costa agafar el son, es preferible limitar-ne la durada, sobretot si la feu després de les primeres hores de la tarda.



Feu activitat física diàriament.

L'activitat física moderada durant el dia, com caminar, nedar o qualsevol altra que us agradi, ajuda a eliminar les tensions i a dormir bé al final de la jornada. Limiteu l'activitat física vigorosa en les hores properes al moment d'anar dormir.



Adeqüeu el dormitori.

Condicioneu el vostre entorn de son: el vostre dormitori hauria d'estar fresc (entre 16 i 20 °C) i lliure de sorolls que puguin pertorbar el son. Les interrupcions del son també poden ser provocades per sorolls causats per un company de llit (roncs, etc.) o per aparells determinats que fan soroll (humidificadors, ventiladors o altres dispositius). Podeu fer ús de cortines fosques, antifaç per dormir o taps per a les orelles.



Dormiu en un matalàs i amb coixins còmodes.

Comproveu que el matalàs sigui còmode i ferm. Un bon matalàs té una vida mitjana de 9 -10 anys. Tenir coixins còmodes i un dormitori acollidor, lliure d'al·lèrgens, us ajudarà a dormir millor. Eviteu aquells objectes que puguin provocar relliscades en llevar-vos durant la nit.



10 consells per dormir saludablement



7

Utilitzeu la llum per ajudar a gestionar el rellotge del cos.

Eviteu la llum brillant durant la nit i exposeu-vos a la llum del sol durant el dia. Això mantindrà atent el rellotge del vostre cos.

8

Eviteu l'alcohol, les cigarretes i els menjars pesants a la nit.

L'alcohol, les cigarretes i la cafeïna poden pertorbar el son. Els menjars abundants, greixosos o picants poden causar molèsties d'indigestió que poden dificultar el son. És bo acabar de menjar com a mínim 2-3 hores abans d'anar a dormir.

9

Aconseguiu un ambient tranquil lliure de dispositius electrònics.

El cos necessita un temps per anar-se preparant per al repòs. Per tant, convé passar l'última hora, abans d'anar a dormir, fent activitats tranquil·les com llegir o escoltar música relaxant.

Per a algunes persones, utilitzar un dispositiu electrònic, com un ordinador portàtil, pot dificultar que es pugui agafar el son, perquè el tipus de llum que emeten les pantalles d'aquests dispositius activen el cervell. Si teniu problemes per dormir, eviteu els dispositius electrònics abans d'anar a dormir o a mitjanit. El millor és tenir els estris de treball, ordinadors, tauletes, televisor i telèfon mòbil fora del dormitori.

10

Si no podeu dormir, aneu a una altra habitació i feu alguna activitat relaxant fins que noteu que us ve la son.

Si les preocupacions no us deixen dormir, no us quedeu al llit donant-hi voltes. Escriure el que us preocupa i/o aixecar-se del llit i fer alguna activitat relaxant o que us distregui són bones alternatives que us poden ajudar fins al moment que us torni a venir la son.

Si seguiu tenint dificultats per dormir, consulteu a un professional sanitari



Creieu que dormiu tot el que necessiteu? I els vostres fills?

Els experts recomanen les hores de son diàries següents en funció de l'edat de la persona



Nadons
14 - 17 hores



1 a 2 anys
11 - 14 hores



6 a 13 anys
9 - 11 hores



18 a 64 anys
7 - 9 hores



4 - 11 mesos
12 - 15 hores



3 a 5 anys
10 - 13 hores



14 a 17 anys
8 - 10 hores



> 65 anys
7 - 8 hores

