

13 de març de 2026

Dia Mundial del Son

El **Dia Mundial del Son**, promogut per la **World Sleep Society**, se celebra des de 2008 cada divendres anterior a l'equinocci de març. Durant aquest dia es duen a terme activitats a tot el món amb l'objectiu d'**alertar la població dels problemes vinculats al son**.

Mitjançant aquesta jornada s'intenta conscienciar la societat sobre els trastorns del son, promoure'n la prevenció i l'educació i una millor comprensió d'aquests, que afecten la salut i la qualitat de vida d'una gran part de la població mundial.

El lema d'enguany és «**Dorm bé, viu millor**». Igual que menjar bé i fer exercici, el son és un comportament que és fonamental per al benestar físic, mental i social.



L'Hospital Universitari Sant Joan de Reus compta amb la **Unitat del Son**, que forma part del **Servei de Pneumologia** i està acreditada per la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) com a unitat bàsica amb criteris d'excel·lència. El Comitè Multidisciplinari del Son està format per **diverses especialitats** com Pneumologia, Neurologia, Neurofisiologia, Endocrinologia, ORL, Pediatria, Cirurgia Maxil·lofacial i Infermeria, les quals faciliten una visió integral dels trastorns del son.