

17 de març de 2023 Dia Mundial del Son



El **Dia Mundial del Son** (en anglès: World Sleep Day) es celebra cada divendres anterior a l'equinocci de març, des de 2008.

Durant aquest dia es realitzen diverses activitats a tot el món, amb l'objectiu d'alertar la població dels problemes vinculats al son.

Aquest esdeveniment és promogut per la **World Sleep Society**.

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'aquest Dia Mundial del Son és «**Dormir és essencial per a la salut**». 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 és l'única de la província acreditada per la *Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)*. Està formada per una metgessa experta en medicina del son, dos pneumòlegs i personal d'infermeria.

Unitat del Son

Els **trastorns del son** són molt freqüents a la població. Afecten tant infants i adults, com les persones grans.

El trastorn del son més freqüent és **l'insomni**, tant l'agut com el crònic. També són molt freqüents les **apnees obstructives del son (AOS)**, el **somnambulisme**, la **paràlisi del son** i la síndrome de les **cames neguitoses**, cadascun per separat arriba a afectar el 5% de la població de forma transitòria o crònica.



Durant l'any 2021, la Unitat del Son de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus ha atès 720 pacients com a primeres visites. Sols un 12% han estat derivats a les Unitats Multidisciplinàries de l'Hospital Clínic o l'Hospital de Bellvitge amb els diagnòstics de trastorn de conducta en son REM i narcolèpsia.

Unitat del Son

L'apnea obstructiva del son (AOS) és un trastorn del son potencialment greu en què la respiració s'atura i es reinicia repetides vegades. Si ronques sonorament i sents cansament fins i tot després d'una nit completa de son, potser tens AOS.

Si creus que pots tenir apnea del son, consulta amb el metge/essa. El tractament pot alleujar els símptomes i podria ajudar a prevenir problemes cardíacs i altres complicacions.

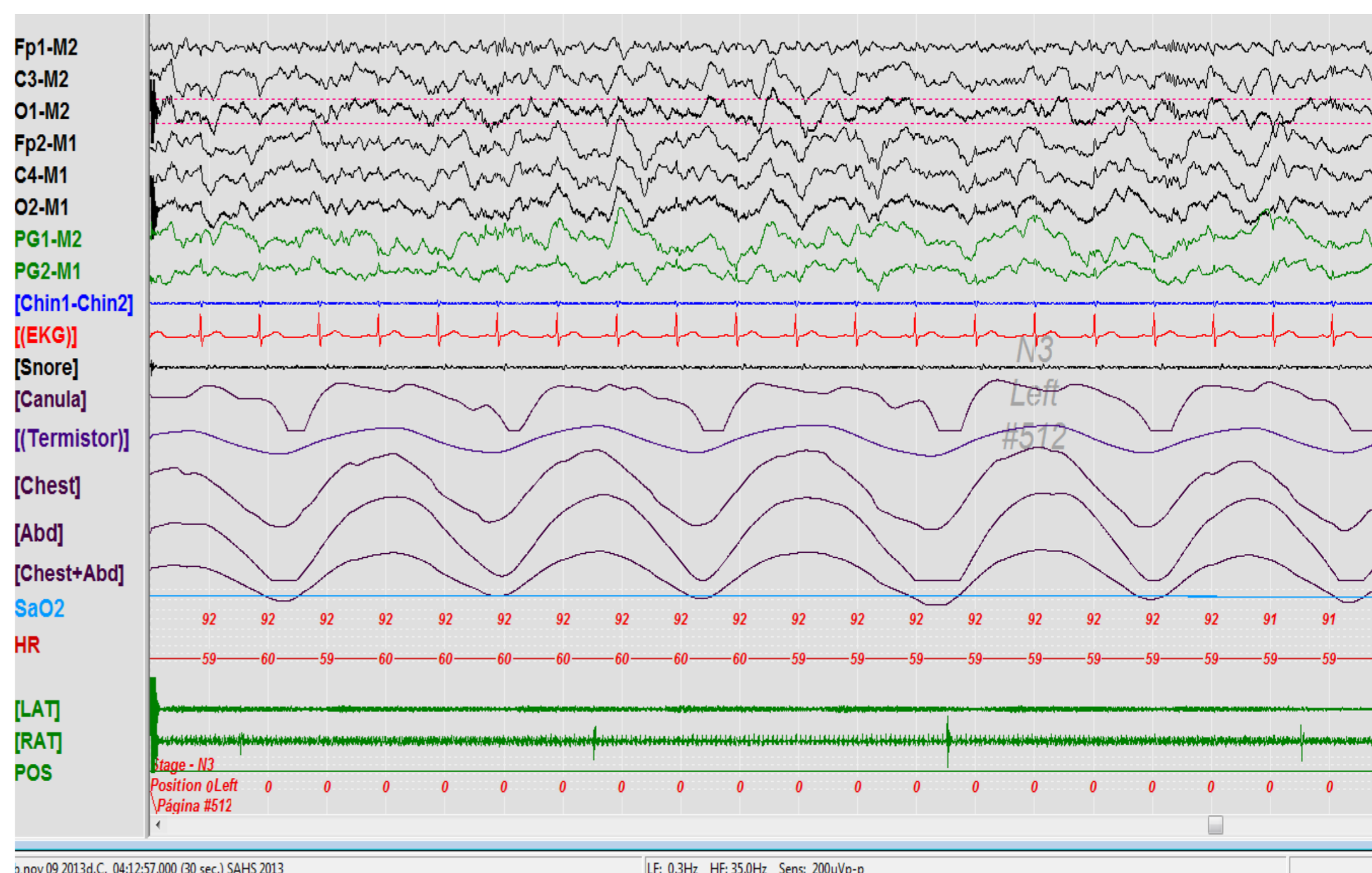


El **diagnòstic** es realitza en la Unitat del Son i l'avaluació consisteix a fer un monitoratge nocturn de la respiració i altres funcions corporals mentre dorms en un centre del son; una altra opció és fer les proves nocturnes a casa teva.

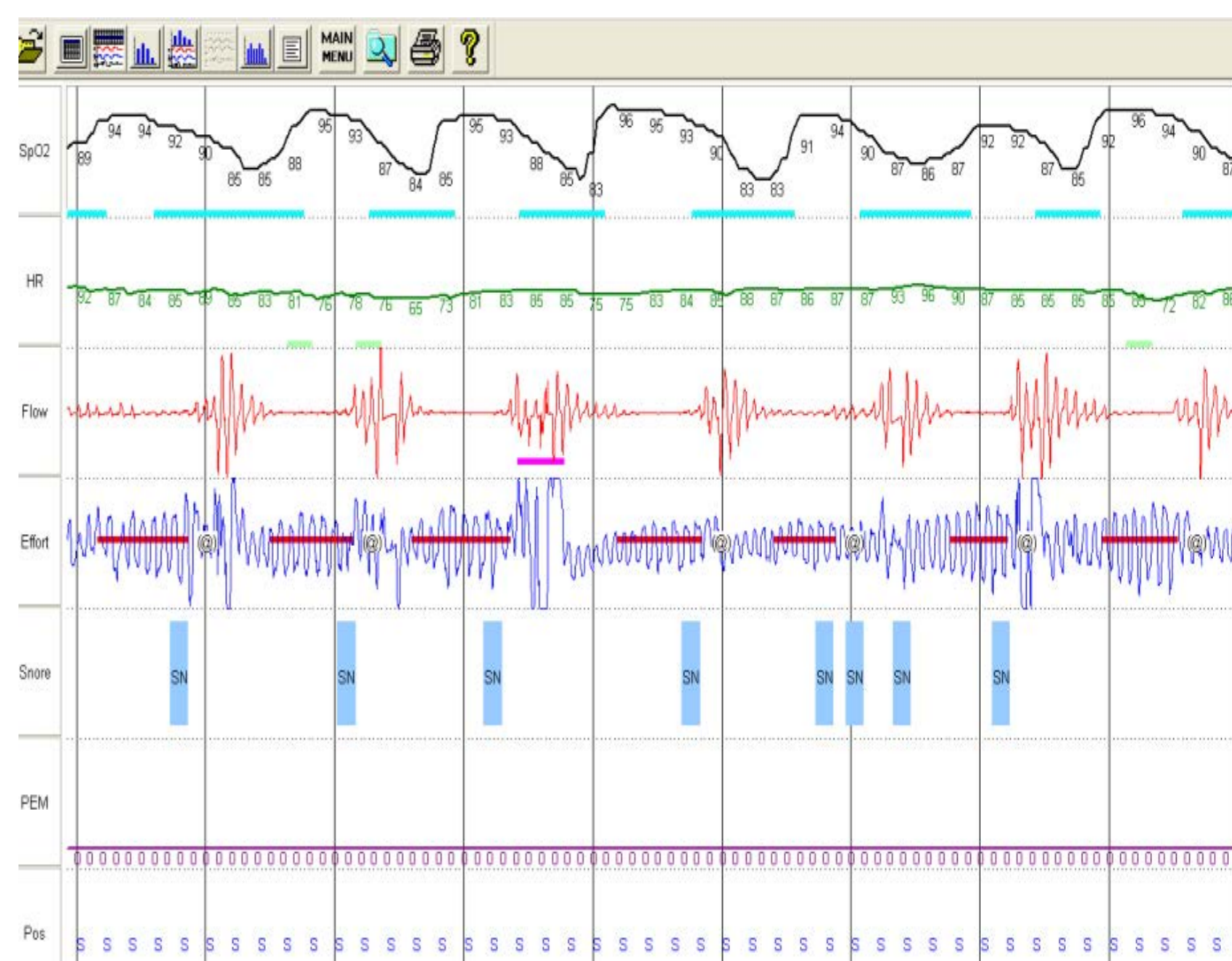
Unitat del Son

Les proves per detectar l'apnea del son inclouen les següents:

Polisomnografia nocturna. Durant aquesta prova, et connecten a un equip que controla l'activitat del cor, dels pulmons i del cervell, els patrons de respiració, els moviments dels braços i les cames, i els nivells d'oxigen a la sang mentre dorms.



Poligrafia cardiorespiratòria ingressada o ambulatòria. El metge/essa pot oferir-te proves simplificades que pots fer a casa per diagnosticar l'apnea del son. Aquestes proves solen mesurar la freqüència cardíaca, els nivells d'oxigen a la sang, el flux d'aire i els patrons de respiració.



Unitat del Son

El tractament de l'apnea del son (AOS) consisteix a:

AOS lleugera: Dormir de costat. Dieta hipocalòrica fins a arribar al teu pes teòric. Abstinència de begudes alcohòliques i fàrmacs hipnòtics i sedants.

AOS moderada amb factors de risc cardiovascular i greu: Pressió positiva contínua (CPAP) a les vies respiratòries. És una màquina que exerceix pressió d'aire per mitjà d'una màscara mentre dorms. La pressió d'aire és una mica més gran que l'aire de l'ambient i suficient per obrir les vies respiratòries, cosa que prevé l'apnea.



Dormir és essencial per a la salut

SueñOn® és un projecte impulsat i liderat per infermeria i dirigit a tota la societat (professionals de la salut, gestors/ores, pacients...) amb la finalitat de **promoure el descans de les persones hospitalitzades.**



sueñon

Aquest projecte sorgeix de la necessitat d'abordar, des dels professionals de la salut, el problema de la **interrupció del son en els pacients hospitalitzats** i, per conseqüència, la manca de descans que interfereix directament en la salut.

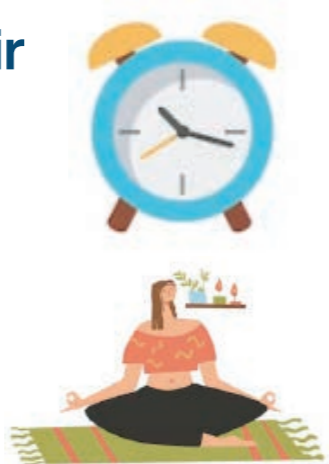
Està coordinat per l'Institut de Salut Carlos III, Investén-isciii, el Col·legi d'Infermeres i Infermers de Lleida i un llarg etcètera de grups d'investigació de tot el país.

5300 infermeres s'han afegit al projecte i 93 institucions de tota Espanya.

L'Hospital es va adherir al projecte el 2019 i el 2021 es va crear la **Comissió SueñOn®** amb un grup multidisciplinari de professionals del torn de nit, la majoria, amb l'objectiu de **millorar la qualitat del son dels pacients hospitalitzats.**

Deu recomanacions per una bona higiene del son:

- 1- Habitueu-vos a anar a dormir sempre a la mateixa hora
- 2- Practiqueu una rutina relaxant abans d'anar a dormir
- 3- Limiteu les migdiades



- 4- Feu activitat física diàriament
- 5- Adeqüeu el dormitori
- 6- Dormiu en un matalàs i coixins còmodes



- 7- Utilitzeu la llum per ajudar a gestionar el relotge del cos
- 8- Eviteu l'alcohol, cafè les cigarretes i els menjars pesats a la nit
- 9- Aconseguiu un ambient tranquil lliure de dispositius electrònics
- 10- Si no podeu dormir, aneu a una altra habitació i feu alguna activitat relaxant



Per comunicar-vos amb nosaltres:
comissio.suenon@salutsantjoan.cat

Mireu el vídeo!

