

## Com dormir millor: causes i tractament

A la Unitat del Son Dr. Estivill de l'Hospital Quirónsalud del Vallès busquen la causa del mal dormir o de l'insomni. Si està interessat sol·liciti la programació d'una visita a l'Hospital per a identificar quins són els problemes relacionats amb el son. Se li realitzaran una sèrie de proves que ajudaran a trobar la solució al problema.

Quines proves es poden necessitar per a saber la causa?

- a/ Estudi del son (Polisomnografia)
- b/ Estudi amb sensors d'actimetria (estudi cronobiològic)
- c/ Analítiques
- d/ Escales i test psicomètrics

Quins tractaments podrien ajudar?

Depenent de la causa els tractaments podrien ser:

- a/ Combinació de tractament farmacològic, amb tractaments naturals de fitoteràpia
- b/ Acupuntura
- c/ Tractament cognitiu-conductual (CBT-I)
- d/ Recomanacions conductuals i d'higiene del son

## Com dormir millor: causes i tractament

### 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