

Normes d'Higiene del Son

Des de la Unitat del Son Dr. Estivill de l'Hospital Quirónsalud del Vallès ens expliquen algunes normes d'higiene per dormir bé.

Normes d'higiene del son per a adults:

1. Estableixi un horari regular d'anar a dormir i llevar-se.
2. Si té l'hàbit de fer migdiades, aquestes no han de durar més de 45 minuts.
3. Eviti prendre alcohol i fumar 4 hores abans d'anar a dormir.
4. Eviti prendre cafeïna 6 hores abans d'anar a dormir. Això inclou cafè, te, coles i xocolata.
5. Eviti prendre menjars picants, pesades o amb molt de sucre 4 hores abans d'anar a dormir. Un petit refrigeri abans d'anar a dormir és recomanable.
6. Faci exercici regular, però mai just abans d'anar a dormir.
7. Dormir en un llit confortable.
8. Utilitzi una temperatura adequada per dormir i mantingui l'habitació ben ventilada.
9. Elimini al màxim el soroll i la llum de l'habitació.
10. Reservi l'habitació només per a dormir i per al sexe. No utilitzi l'habitació com a espai de treball o com a sala d'esbarjo.

Normes d'higiene de la son infantil (fins a 12 anys):

1. Anar al llit cada nit a la mateixa hora, preferiblement abans de les 21h.
2. Mantenir uns horaris de migdiada / s diürna / s adequats a l'edat.
3. Establir una rutina consistent abans d'anar a dormir.
4. Fer de l'habitació un lloc propici per al son; fresc, fosc i tranquil.
5. Afavorir que el seu fill s'adormi de forma autònoma.
6. Evitar l'exposició a la llum brillant a l'hora d'anar a dormir i durant la nit. Augmentar l'exposició a la llum durant el matí.
7. Evitar els menjars pesats i l'activitat vigorosa prop de l'hora d'anar a dormir.
8. Mantenir els dispositius electrònics, incloent televisions, ordinadors, telèfons mòbils, etc., fora de l'habitació. Limitar el seu ús prop de l'hora d'anar a dormir.
9. Evitar prendre cafeïna, incloent coles, cafè i te.
10. Mantenir horaris regulars durant el dia, inclosos els horaris de menjars.

Normes d'Higiene del Son

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