

## I TU COM DORMS? DORMS BÉ?

- > T'aixeques cansat?
- > Tens insomni o dorms malament?
- > Tens somnolència diürna?
- > Tens malsons?
- > Notes falta de memòria?
- > Tens alguna patologia que t'afecta la son?
- > Tens mals hàbits que t'impe- deixen dormir bé?
- > Hi ha persones al teu voltant que indiquen que ronques o tens alguna alteració de la son?



Una **bona qualitat de la son** significa conciliar-la i mantenir-la durant la nit per obtenir un correcte acompliment de les necessitats diürnes.

## CONEIXES ELS PRINCIPALS TRASTORNS DE LA SON?

### Disomnies:

principals alteracions de la son

Insomni  
Alteració del ritme circadià.  
Apnees 

### Parasomnies:

trastorns de la conducta durant la son

Alteracions despertar:  
sonambulismes, terrors, etc.  
Enrampades nocturnes  
Malsons  
Alteracions de la conducta, etc.

### Alteracions associades a altres malalties:

**Malalties psiquiàtriques:**  
ansiedad, alcoholismo, etc.

**Malalties neurològiques:**  
malalties degeneratives, demència, epilèpsia, etc.

**Malalties mèdiques,**  
EPOC, Fibromiàlgia, etc.



Cal tenir present que una **mala qualitat de la son** pot comportar diferents patologies, accidents i problemes cognitius (memòria, rendiment, atenció, etc.).

El seu maneig es determinarà segons la presentació dels símptomes, freqüència i gravetat. Algunes de les intervencions poden consistir en tractament mèdic, farmacològic i conductual (consulta les mesures preventives per millorar la qualitat i els hàbits de la son).

## MESURES PREVENTIVES

- > Si tens algun d'aquests símptomes o trastorns especificats anteriorment, **demana ajuda a un professional**.
- > En el cas de ser treballador, quan facis la **Vigilància de la Salut**, en relació al teu treball, **comenta amb el personal sanitari la teva situació respecte a la teva qualitat al dormir**, i si és important, o portes tractament mèdic, comenta-ho amb el teu responsable directe o amb el Servei de Prevenció perquè ho tinguin en consideració.
- > Si identifies que no dorms bé, **revisa si els teus hàbits són saludables**. Pots millorar-los. Consulta els materials sobre higiene de la son a la nostra web corporativa. T'oferim unes **pautes per aconseguir un descans de qualitat**.



Higiene de la Son.  
**Entorn ambiental**



Higiene de la Son.  
**Horaris de son**



Higiene de la Son.  
**Son i treballs a torns**



Higiene de la Son.  
**Alimentació i esport**