INFORMACIÓ PER A PACIENTS

DORMIR BÉ PER VIURE MILLOR

Dormir bé és essencial per gaudir d'una bona salut.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT DORMIR BÉ?

Mentre dormim el **nostre cos desenvolupa activitats importants** per al seu funcionament.

A més, **la qualitat del son té un impacte en la nostra salut física, mental i emocional,** i comporta molts beneficis:

- Ajuda a **produir massa muscular.**
- Contribueix al **creixement.**

- **Incrementa la capacitat del sistema immunitari** per combatre les infeccions.
- Potencia la **capacitat de concentració, d'aprenentatge i de memòria.**

- Millora l'**estat d'ànim.**
- Augmenta l'**esperança de vida.**

Dormir bé no és el mateix que descansar moltes hores i podem dir que, en general, **és més important la qualitat** del son que no el nombre concret d'hores de son.

QUANTES HORES CAL DORMIR CADA DIA?

No totes les persones necessiten dormir les mateixes hores i aquestes **varien amb l'edat.** També es poden produir canvis segons l'estació de l'any o el nivell d'esgotament físic o mental.

Creieu que dormiu tot el que necessiteu? I els vostres fills?

Els experts recomanen les **següents hores diàries de son** en funció de l'edat de la persona.

NADONS
14-17hores

4-11 MESOS
12-15hores

1 a 2 ANYS
11-14hores

3 a 5 ANYS
10-13hores

6 a 13 ANYS
9-11hores

14 a 17 ANYS
8-10hores

18 a 64 ANYS
7-9hores

+ 65 ANYS
7-8hores

CONSELLS PER DORMIR SALUDABLEMENT

- Habitueu-vos a anar a dormir i a llevar-vos **sempre a la mateixa hora**

- Practiqueu una **rutina relaxant** abans d'anar a dormir
- **Limiteu les migdiades,** màxim de 10-15 minuts

- Feu **activitat física diàriament**, evintant fer-ho abans d'anar a dormir.
- Dormiu en **un entorn saludable:**
  - Mantingueu unes **condicions ambientals adequades** a l'habitació on dormiu (llum, temperatura, soroll, etc.).

  - Descanseu en un **matalàs i amb coixins còmodes.**
  - Deseu els estris de treball, com ara **ordinadors i tauletes, fora del dormitori.**

  - **Eviteu les pantalles** abans d'anar a dormir.
- **Eviteu l'alcohol, les cigarretes i els menjars pesants a la nit**
- Si teniu dificultats per dormir, **consulteu a un professional sanitari.**

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR

Dormir bien es esencial para disfrutar de una buena salud.

¿PORQUE ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

Mientras dormimos **nuestro cuerpo desarrolla actividades importantes** para su funcionamiento.

Además, **la calidad del sueño tiene un impacto en nuestra salud física, mental y emocional,** y conlleva muchos beneficios:

- Ayuda a **producir masa muscular.**
- Contribuye al **crecimiento.**
- **Incrementa la capacidad del sistema inmunológico** para combatir las infecciones.

- Potencia la **capacidad de concentración, de aprendizaje y de memoria.**
- Mejora el **estado anímico.**
- Aumenta la **esperanza de vida.**

Dormir bien no es lo mismo que descansar muchas horas y podemos decir que, en general, **es más importante la calidad** del sueño que no el número concreto de horas de sueño.

¿CUÁNTAS HORAS HACE FALTA DORMIR CADA DÍA?

No todas las personas necesitan dormir las mismas horas, y estas **varían según la edad.** También se pueden producir cambios según la estación del año o el nivel de cansancio físico o mental.

¿Creéis que dormís todo lo que necesitáis? ¿Y vuestros hijos?

Los expertos recomiendan las siguientes **horas diarias de sueño** en función de la edad de la persona:

RECIÉN NACIDOS
14-17horas

4-11 MESES
12-15horas

1 a 2 AÑOS
11-14horas

3 a 5 AÑOS
10-13horas

6 a 13 AÑOS
9-11horas

14 a 17 AÑOS
8-10horas

18 a 64 AÑOS
7-9horas

+ 65 AÑOS
7-8horas

CONSEJOS PARA DORMIR SALUDABLEMENTE

- Habituaros a ir a dormir y levantaros **siempre a la misma hora**

- Practicad una **rutina relajante** antes de ir a dormir
- **Limitad las siestas,** máximo de 10–15 minutos

- Haced **actividad física diariamente,** evitando hacerlo antes de ir a dormir
- Dormid en **un entorno saludable:**
  - Mantened unas **condiciones ambientales adecuadas** en la habitación donde dormís (luz, temperatura, ruido, etc.)

  - Descansad en un **colchón y con cojines cómodos.**
  - Dejad las herramientas de trabajo, como ahora **ordenadores y tablets, fuera del dormitorio.**

  - **Evitad les pantallas** antes de ir a dormir.
- **Evitad el alcohol, los cigarros y las comidas pesadas por la noche**
- Si tenéis dificultades para dormir, **consultad a un profesional sanitario.**