



Temps de son

A mida que passa el temps es poden donar canvis en els nostre patró de son. Es redueix progressivament la seva durada, tot i que en adults es recomanen entre 7 i 9 hores de son, a partir dels 60 anys s'aproxima més a les 7 hores.



Conciliació

També es redueix el percentatge de temps que estem adormits al llit, de manera que si abans hi estaven quasi tot el temps, ara podem trigar una mica més en conciliar el son o tenir més despertar durant la nit.



Ritme circadiari

El son és una mica més superficial i també per necessitats fisiològiques com per exemple anar al lavabo a la nit. El nostre ritme circadiari també es modifica i tenim una tendència a anar a dormir una mica abans i a despertar més d'hora.

En les dones, a partir de la menopausa és més freqüent la presència de roncs. Algunes també poden tenir fogots nocturns i dificultat per conciliar i mantenir el son.

Hem de pensar que fer anys també pot comportar modificacions d'estil de vida, com ara la jubilació, amb un canvi d'horaris i rutines.

Això pot fer variar l'oportunitat que tenim per dormir i la possibilitat de fer migdiades. Tenir son després de dinar i fer una petita becaïna de 10-15 min és normal però és important mantenir-se actiu per evitar el sedentarisme.



SON REPARADORA

La son és fonamental per fer anys amb una bona salut cerebral. A nivell cognitiu afavoreix els mecanismes per mantenir una bona atenció, memòria i capacitat per aprendre així com per regular les emocions.



A llarg termini ajuda a la plasticitat neuronal, modula la immunitat cerebral i contribueix a una millor neteja de metabòlits residuals.

SIGNES D'ALARMA

Malauradament, hi ha una major prevalença de trastorns de son com insomni, apnees o moviments anormals durant el son.

Quan ens hem de preocupar?



Si tot i tenir una oportunitat de dormir i hàbits de son saludables ens costa conciliar el son o mantenir-lo de forma persistent. No es recomana mirar el rellotge durant la nit però si es triga més de 30 min en adormir-se es consideraria més perllongat del normal.



Si malgrat dormir un número d'hores suficient tenim un son poc reparador o somnolència que apareix en situacions no desitjades.



Quan la persona que tenim al costat observa aturades de la respiració (apnees) o tenim despertars amb sensació d'ofec.



Si al vespre o a la nit apareixen molèsties a les extremitats durant el repòs que dificulten adormir-se.



Tenir malsons persistents o conductes anormals durant la nit, més enllà de parlar puntualment. Per exemple: representar el que es somia gemegant, donant cops o puntades.



Tenir dificultats per dormir de forma mantinguda acompanyats de fogs que provoquen malestar important.



Mirar de mantenir una rutina estable. Reduir progressivament l'activitat al vespre per desconnectar de les experiències durant el dia. Fer alguna pràctica que sigui relaxant i plaent dintre de les preferències de cadascú.



Deixar de banda dispositius mòbils o tablettes al vespre, evitar mantenir-los a habitació. per reprimir la temptació de mirar-ho als despertars o durant la nit.



Anar a dormir davant els primers signes de somnolència, mirar d'escoltar al nostre cos.



Sopar d'hora aliments lleugers de fàcil digestió.



Llevar-se cada dia a la mateixa hora, procurant que no hagin diferències significatives entre els dies laborables i els festius.



Evitar migdiades perllongades, màxim 20 minuts.



Per sincronitzar de forma adequada el nostre ritme circadiari és recomanable fer activitat física al matí, a ser possible en exteriors per exposar-nos a llum solar.



Evitar tòxics com tabac i alcohol. Si es consumeixen, que sigui el més llunyà possible de l'hora de dormir.

RECOMANACIONS